TAEKWON-DO

태권도

Al flamante cinturón Negro
MARCO, con mucho afecto...
Master Lenti
03/07/04

MASTER
JUAN CARLOS LENTI
7º DAN - ITF

TAEKWON-DO

태
권
도

"EN EL DIA DE SU EXÁMEN PARA I DAN ¡FELICITACIONES!"

Sabon Nim
JAVIER C. MEUCCI
INSTRUCTOR INTERNACIONAL
5º DAN - ITF
3/7/04.

Felicitaciones Por su Gup New

ADRIAN F. MARTIN
INSTRUCTOR
5º DAN - ITF

TAEKWON-DO

(El arte coreano de la defensa personal)



Por: Gen. CHOI HONG HI

Por el **General Choi Hong Hi**

Primera Edición en Castellano 1996

(Traducido al Castellano por los maestros 7mos. Danes
Pablo Trajtenberg y Héctor Marano,
colaboraron el maestro Ricardo Desimone y el maestro Guillermo Ramisch)

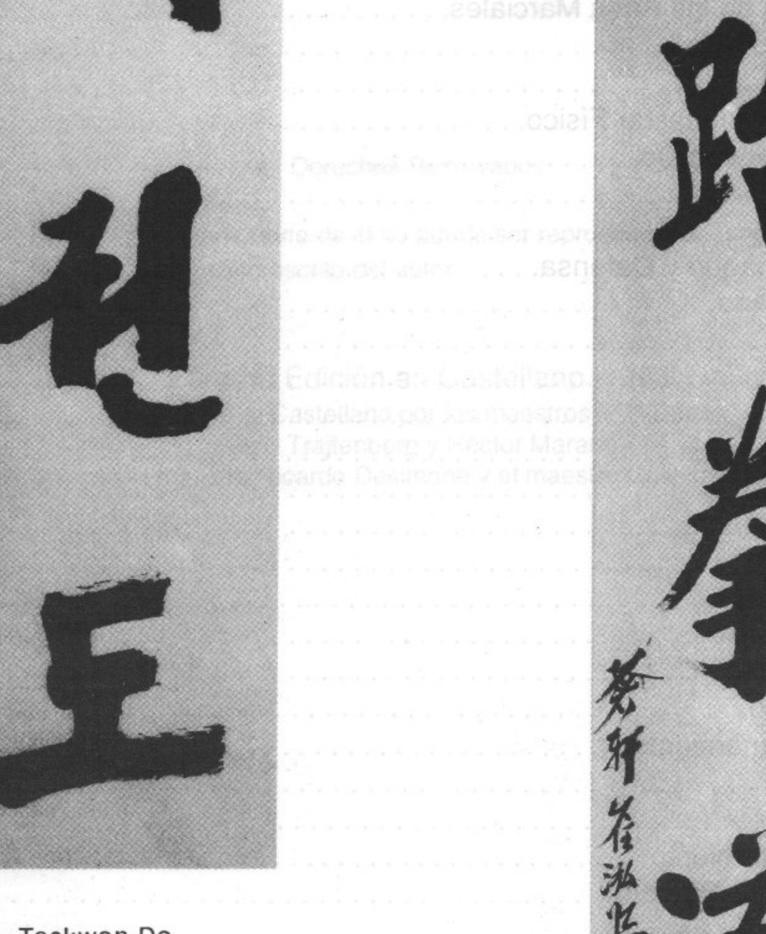
Publicado por:

International Taekwon-Do Federation

Impreso en Argentina

INDICE *(Mokcha)*

Taekwon-Do
en caracteres Chinos



Taekwon-Do
en caracteres Coreanos



GEN. CHOI HONG HI
Founding Father of Taekwon-Do
President
International Taekwon-Do Federation



CURSO DE INSTRUCTORES INTERNACIONALES
ARGENTINA 1993

PREFACIO *(Morimal)*

Las palabras no son adecuadas para describir mis sentimientos de regocijo el día en que nació el Taekwon-Do, pero al mismo tiempo yo era acosado con dudas y aprensiones. ¿Cuántas personas llegarían realmente a reconocer y entender el Taekwon-Do, durante el período de mi vida? Parece como si esto hubiese ocurrido ayer y sin embargo muchos años han pasado y hoy el Taekwon-Do no sólo es una actividad oficial del CIDM (Consejo Internacional de Deportes Militares) sino que también está bajo consideración incluirlo en los Juegos Olímpicos.

Todo esto prueba una vez mas que los días pasan con la velocidad de una flecha y que los años fluyen como un río, pero mas significativamente, prueba también que la determinación y la fe pueden superar cualquier obstáculo.

Todo es gobernado por la ley del Ying y del Yang (Oscuridad y Luz)... la felicidad a menudo puede emanar de momentos catastróficos. Mis dolorosas experiencias de degradación y humillación, cuando la colonización Japonesa de Corea me redujo a ser una persona sin país, y ésta situación me incitó a aprender las artes marciales. También fui motivado por el deseo de presentar y propagar el espíritu y la sabiduría del pueblo coreano por el mundo. Por supuesto, el Taekwon-Do no hubiera logrado el prestigio que goza hoy sin las lágrimas derramadas en silenciosa agonía por los pioneros del Taekwon-Do quienes lucharon contra todos los obstáculos para dar a conocer este arte al mundo.

Retrospectivamente, mis problemas empezaron precisamente después de la formación de las Fuerzas Armadas de Corea del Sur. A pesar de la oposición feroz de mis colegas, logré hacer del Taekwon-Do un curso obligatorio del curriculum militar. Sólo me pagaron con envidia, insultos y, finalmente con opresión. El resultado, mi carrera militar se acabó bruscamente. Pero no era más que el preludio de lo que iba a pasar. Los gimnastas civiles que practicaban el Dang Soo Do (Karate-Do) vieron en el Taekwon-Do una amenaza posible. Reaccionaron con críticas amargas. Y no hay duda que esa gente, a quien le falta completamente un sentido de nacionalismo, todavía están resentidas conmigo. La increíble popularidad del Taekwon-Do en Corea como en el extranjero, rápidamente dejo sin trabajo a los practicantes de artes marciales inferiores. Mi obsesión con el Taekwon-Do me permitió quedar firme contra los deseos de unos oficiales gubernamentales corruptos que querían utilizar el Taekwon-Do con fines políticos para fortalecer su dictadura. Mis críticas abiertas al gobierno surcoreano -de ayer como de hoy- han sido mal interpretadas muy frecuentemente, dejándome aparecer como enemigo de mi propio pueblo.

El Taekwon-Do ha afirmado su reputación internacional por ser superior y diferente del Karate, el cual dominaba previamente el mundo de las artes marciales. Esta rivalidad natural añadió otros nombres a mi siempre incrementada lista de enemigos. En resumen mi vida ha sido turbulenta, caracterizada por luchas solitarias e infortunadas aventuras que pocos podrían envidiar ... Una vida de auto exilio a miles de kilómetros de mi país adorado. Sin embargo, ese fue un camino que valía la pena atravesar. Mi sueño ha sido realizado, al fin la extrema fantasia de propagar el Taekwon-Do sin considerar la religión, la ideología, la nacionalidad o la raza de mis alumnos. Puedo decir sin vacilar que yo soy el mas feliz de los hombres vivientes. Es mi deseo profundo que el Taekwon-Do conserve su concepto y su técnica original. También es mi sincera esperanza que el énfasis de promover un cuerpo y una mente sana que impone el Taekwon-Do, contribuya significativamente al progreso humano de las generaciones futuras.

Es una ironía de la naturaleza que plantas delicadas como los tulipanes o las orquídeas necesiten una atención extrema mientras las malas hierbas crecen sin necesitar ningún cuidado.

Un tipo de pasto salvaje se puede confundir muy facilmente con el arroz o el trigo, puede realmente impedir o entorpecer que estas plantas genuinas crezcan. No puedo hacer más que desesperarme por la imagen manchada del Taekwon-Do recientemente creada por practicantes de un falso Taekwon-Do que no tiene nada en comun con el original. a excepción de su nombre prestado.

Me consuelo a mi mismo pensando en esto: tal como un diamante artificial que no puede cortar el vidrio, el Taekwon-Do fraudulento es una aparencia sin sustancia y como un aguacero veraniego del que rápidamente se seca la tierra o un huracán que rápidamente atraviesa el cielo, los practicantes del Taekwon-Do ficticio y los imitadores no durarán mucho. Sólo existe por la fuerza de la influencia política y está totalmente desprovisto de filosofía fundamental y de técnica basada sobre la lógica. Tal como es, no tardará en desaparecer. Este problema se arreglará según nuestra habilidad de saber diferenciar lo verdadero de lo falso.

Deseo dedicar esta versión condensada de la Enciclopedia del Taekwon-Do a mis estudiantes con la esperanza de que les ayudará en su busqueda del verdadero Taekwon-Do. Se aconseja a los estudiantes que consulten a la Enciclopedia del Taekwon-Do para obtener informaciones mas específicas y adicionales.

Les agradezco especialmente a todos los instructores y cinturones negros, particularmente al maestro Park Jung Tae quien fue utilizado como modelo para las fotografías de esta edición. Mis cumplidos particulares van para mi hijo, Choi Joong Hwa quien me ha dado ideas espléndidas sobre las técnicas y terminologías en el transcurso de mi trabajo sobre esta edición.



El autor y su hijo Choi Joong Hwa con el Maestro Park Jung Tae y el señor Li Yong Gil durante una revisión de último minuto para la preparación de esta enciclopedia condensada.

CARTA DEL TAEKWON-DO

(Taekwon-Do Jon Zang)

PREAMBULO

Ya que el Taekwon-Do es un arte de autodefensa que tiende a un noble rearme moral, a un alto grado de cumplimiento intelectual, a técnicas elegantes, y a la belleza de la forma física, se puede considerar como parte de la vida cotidiana, tal como lo son la respiración y el pensamiento.

Como fundador del Taekwon-Do, quiero definir su filosofía, sus principios y su objetivo a fin de que estos sean utilizados para llegar al florecimiento de la moralidad, de la belleza y del poder, en armonía con el espíritu inmortal.

PARTE 1.

A través de una práctica científica del Taekwon-Do uno puede mejorar notablemente su salud y nutrir su intelecto. Uno puede encontrarse en posición de ayudar a otros en la causa de la justicia promoviendo así la ética social y la moralidad, contribuyendo a realizar una sociedad más pacífica y feliz.

PARTE 2.

Para vivir en buena armonía con la vida, a pesar de sus aspectos detestables, y con la muerte, uno debe estudiar continuamente el arte del Taekwon-Do para aprender las técnicas de potencia y elegancia, y para agrandar su reino espiritual. Así la motivación para estudiar debe ser una herencia de un valor incalculable para las generaciones futuras.

PARTE 3.

Los seres humanos vienen al mundo con deseos y necesidades sencillas. No deben volverse avaros, tienen que continuar siendo humildes y misericordiosos. Nunca comprometer sus principios, ni dejarlos de lado por razones egoístas, para asegurar la libertad y la independencia del Taekwon-Do y para que sea transmitido en su forma original.

PARTE 4.

Todos los estudiantes de este arte están sujetos a las mismas reglas de comportamiento y juzgados según los mismos criterios sin tomar en consideración sus posiciones en la vida, sus orígenes o sus convicciones religiosas, demostrando al mundo la igualdad esencial y la fraternidad humana.

PARTE 5.

La sociedad moderna se caracteriza por su egoísmo y depender innecesariamente de las máquinas. La sociedad moral está caracterizada por la autodisciplina, el sacrificio, la ayuda recíproca y la dedicación. Dedicarse al arte puede promover el cambio hacia una sociedad moral.

PARTE 6.

El que se dedica a sus compañeros y vive según los dictados de su conciencia son siempre útiles para ayudar a los jóvenes y muestran respeto a sus instructores y personas mayores.

CONCLUSION

El comienzo constituye una parte importante de todo intento. Por eso, los estudiantes de Taekwon-Do no deben dejar de actuar cuando ello beneficie a la sociedad. Si actúan así, ellos mismos serán los principales beneficiarios.

TAEKWON-DO Y LOS IMITADORES

Hoy en día la enorme popularidad del Taekwon-do ha generado imitadores, y si a veces la imitación es la forma más sincera del halago, en lo que se refiere al Taekwon-do no es definitivamente el caso. Imitar sin tener un conocimiento total del original es peligroso. Es bastante torpe permitir a un chico jugar con un fusil de juguete para después darle un fusil verdadero y esperar que note la diferencia, sin enseñarle cual es la función y el efecto de un fusil verdadero.

En la mayoría de los casos de imitación, el imitador sólo mimetiza el original sin cambiar nada. Generalmente no acarrea ningún daño mientras el imitador no cambie nada del original (en este caso el Taekwon-Do) con técnicas adicionales, interpretaciones, filosofía, terminología o sistemas y métodos infundados.

Cuando se hacen cambios no autorizados es cuando estos imitadores crean una influencia altamente peligrosa y erosiva para el concepto del Taekwon-Do original.

Peligrosa, porque provee a los estudiantes de esos imitadores el dominio de técnicas totalmente infundadas con respecto al verdadero arte marcial del Taekwon-Do.

Peligrosa, porque un estudiante puede llegar a ser profesor y, sin saberlo, enseñar falsas técnicas a los otros, cometiendo el error del falso conocimiento. Esto acarreará una erosión en la confianza de los estudiantes serios en el Taekwon-Do como un arte marcial efectivo y probado.

El uso de la terminología "Taekwon-Do, el arte coreano de autodefensa" ha incrementado la confusión.

Yo quisiera poner el énfasis sobre la palabra "Coreana".

Hoy en día, en la República de Corea del Sur, llega a ser práctica corriente el hecho de utilizar sin discriminación la palabra Taekwon-do para una imitación bastarda del verdadero arte marcial coreano original.

El general Choi Hong Hi ha creado, desarrollado, e introducido el arte del Taekwon-Do en 1946, en lo que es ahora la República de Corea del Sur. Es verdad que el general Choi Hong Hi nació en Corea donde vivía en el tiempo cuando desarrollaba y presentaba el Taekwon-Do. Tambien es verdad que las bases del Taekwon-Do provienen del pasado lejano de Corea; pero decir que el Taekwon-Do es completamente coreano es casi igual a que un país proclame haber descubierto el fuego.

El verdadero Taekwon-Do del General Choi no tiene fronteras. Es un arte universal de autodefensa. También es un arte para el cual, el autor de este libro dedicó toda su vida no solamente para conservar la pureza del Taekwon-do, inicialmente introducido en 1946, sino también para investigar continuamente el modo de mejorar esas técnicas originales. Sólo después de investigaciones exhaustivas y pruebas de mejoramiento y eficacia se aceptan los cambios con relación al original y se les incorporaron en el arte del Taekwon-Do.
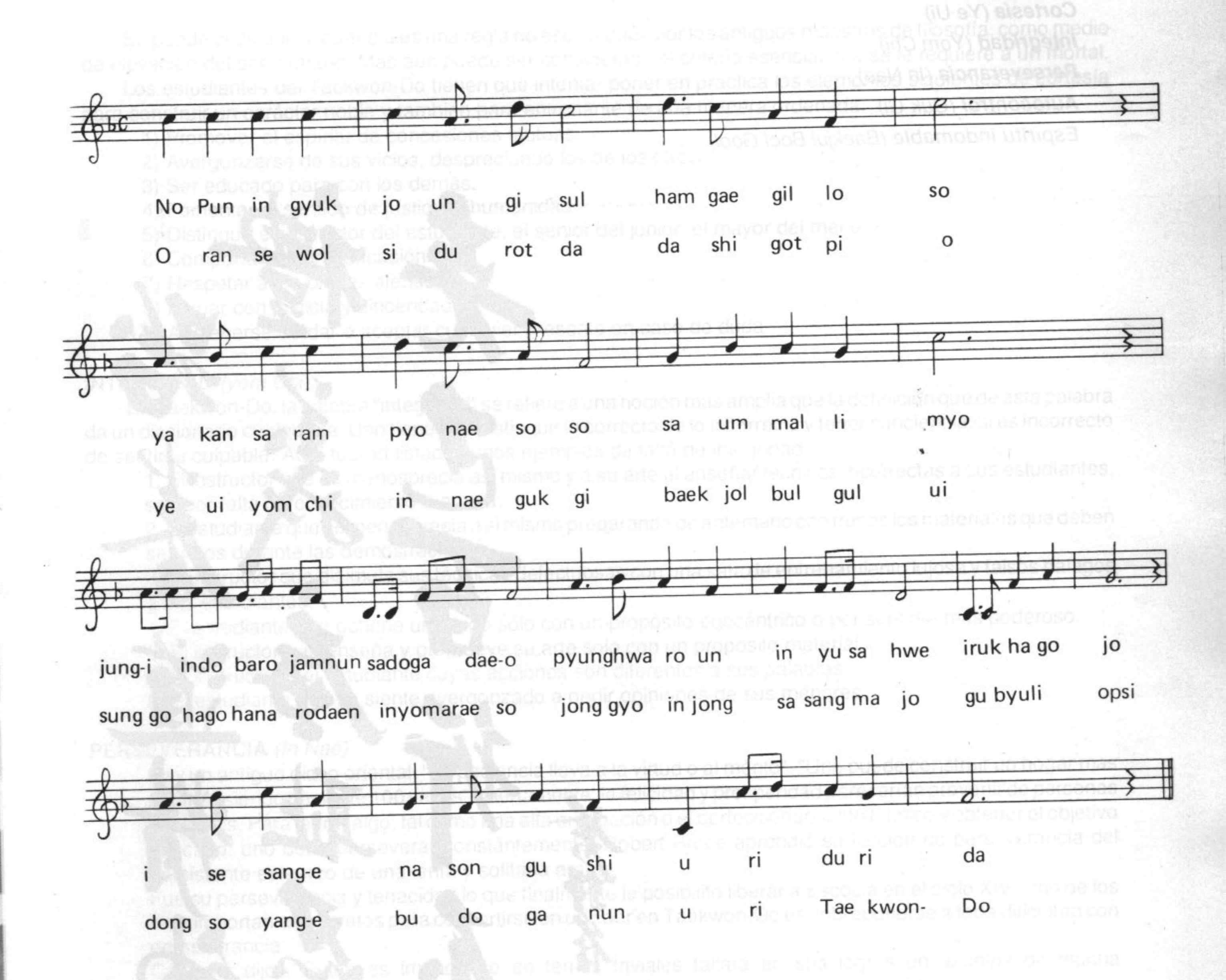
Esta nueva edición revisada es una prueba de la tenacidad del General Choi en su voluntad de conservar el Taekwon-Do original libre de toda imitación sin validez; y con la cooperación de todos los verdaderos estudiantes del Taekwon-Do de cualquier grado que sean, para quitar del medio a los que desean destruir sus enseñanzas.

A. FRANKS

CANCION DEL TAEKWON-DO

(Taekwon-Do Norae)

Música de Kim Yoom Yung
Letra de Choi Hong Hi



1. Estamos aprendiendo el Taekwon-Do con el propósito de construir un mundo mejor y más pacífico. Desarrollemos un carácter noble con una técnica fantástica para siempre combatir al lado del más debil como un misionero de la humanidad y de la justicia.

2. El Taekwon-Do ha florecido otra vez después de una larga hibernación y se propaga rapidamente por todos los lugares sin tener en cuenta la religión, la raza o la ideología, bajo el ideal de la cortesía, de la integridad, de la perseverancia, del autocontrol y del espíritu indomable.

LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWON-DO
(Taekwon-Do jungshin)

EL TAEKWON-DO APUNTA A LOGRAR

Cortesía *(Ye Ui)*

Integridad *(Yom Chi)*

Perseverancia *(In Nae)*

Autocontrol *(Guk Gi)*

Espíritu indomable *(Baekjul Bool Gool)*

跆拳道精神
禮義廉恥忍耐
克己百折不屈
蒼軒 崔泓熙

Caligrafía del autor

EXPLICACION DE LOS PRINCIPIOS

Es un hecho que, el éxito o el fracaso del entrenamiento del Taekwon-Do, depende principalmente de cómo uno observa y pone en práctica los principios del Taekwon-Do que deben ser utilizados como guía para todos los estudiantes serios de este arte.

CORTESIA *(Ye Ui)*

Se puede decir que la cortesía es una regla no escrita dada por los antiguos maestros de filosofía, como medio de elevación del ser humano. Más aún puede ser considerado el criterio esencial que se le requiere a un mortal.

Los estudiantes del Taekwon-Do tienen que intentar poner en práctica los elementos siguientes de cortesía para construir un carácter noble y también para entrenarse de una manera ordenada.

1) Promover el espíritu de concesiones mutuas.
2) Avergonzarse de sus vicios, despreciando los de los otros.
3) Ser educado para con los demás.
4) Fomentar el sentido de justicia y humanidad.
5) Distinguir el instructor del estudiante, el senior del junior, el mayor del menor.
6) Comportarse con educación.
7) Respetar a los bienes ajenos.
8) Actuar con justicia y sinceridad.
9) Abstenerse de dar o aceptar cualquier presente en caso de duda.

INTEGRIDAD *(yom Chi)*

En Taekwon-Do, la palabra "integridad" se refiere a una noción más amplia que la definición que de esta palabra da un diccionario cualquiera. Uno tiene que distinguir lo correcto de lo incorrecto y tener conciencia, si es incorrecto de sentirse culpable. Aquí fueron listados unos ejemplos de falta de integridad:

1. El instructor que se menosprecia asi mismo y a su arte al enseñar técnicas incorrectas a sus estudiantes, sea por falta de conocimiento o apatía.
2. El estudiante que se menosprecia a si mismo preparando de antemano con trucos los materiales que deben ser rotos durante las demostraciones.
3. El instructor que disimula sus técnicas defectuosas con una sala de entrenamiento lujosa y falsos halagos a sus estudiantes.
4. El estudiante que obtiene un rango sólo con un propósito egocéntrico o por sentirse más poderoso.
6. El instructor que enseña y promueve su arte solo con un propósito material.
7. El instructor o el estudiante cuyas acciones son diferentes a sus palabras.
8. El estudiante que se siente avergonzado a pedir opiniones de sus menores.

PERSEVERANCIA *(In Nae)*

Hay un antiguo dicho oriental, "La paciencia lleva a la virtud o al mérito". "Uno puede construir un hogar mas pacífico siendo paciente 100 veces". Ciertamente, la felicidad y prosperidad parecerían provenir de personas pacientes. Para lograr algo, tal como una alta graduación o el perfeccionamiento técnico y obtener el objetivo buscado, uno debe perseverar constántemente. Robert Bruce aprendió su lección de perseverancia del persistente esfuerzo de una lenta y solitaria araña.

Fue su perseverancia y tenacidad lo que finalmente le posibilitó liberar a Escocia en el siglo XIV. Uno de los mas importantes secretos para convertirse en un líder en Taekwon-Do es sobreponerse a toda dificultad con perseverancia.

Confucio dijo: "Quién es impaciente en temas triviales fallará en sus logros en asuntos de mucha importancia".

AUTOCONTROL *(Guk Gi)*

Este principio es extremadamente importante tanto dentro como fuera del Do Jang, en como uno se conduce en combate libre o en temas personales y privados. La perdida de autocontrol en combate libre puede provocar un desastre, tanto en uno mismo como en el oponente. Una inhabilidad para vivir y trabajar con plena capacidad también es una pérdida de autocontrol.

De acuerdo con Lao-Tzu "El mas fuerte es la persona que gana sobre si mismo mas que sobre cualquier otro".

ESPIRITU INDOMABLE (Baekjul Bool Gool)

«Aquí yacen 300, que cumplieron su deber», un epitafio sencillo para uno de los mayores actos de coraje conocidos en la humanidad.

Frente a las fuerzas superiores de Xerxes, Leonidas y sus 300 espartanos en Thermopylas demostraron al mundo el significado del espíritu indomable. Se manifiesta cuando una persona enfrenta un problema inmenso utilizando su valentía y sin renunciar a sus principios.

Un estudiante serio del Taekwon-Do siempre debe ser modesto y honesto. Si éste confronta una injusticia, actuará contra el beligerante sin ningún temor o vacilación, con un espíritu indomable, sin tener en cuenta el número de las personas que deba enfrentar.

Confucio dijo: «No protestar contra la injusticia es acto de cobardía». Como lo ha demostrado la historia, los que persiguen sus sueños, honrada y vigorosamente con un espíritu indomable, jamás fallaron en el logro de sus objetivos.



Perseguir Nuestra Propia Meta

DEFINICION DEL TAEKWON-DO

EL TAEKWON-DO . . . . Un modo de vida. ¿Qué significa exactamente el Taekwon-Do?.

Para presentarlo de modo sencillo, el Taekwon-Do es una versión de combate sin armas establecida con un propósito de autodefensa. Sin embargo, el Taekwon-Do es más que ésto.

Es la utilización científica del cuerpo en el método de autodefensa; un cuerpo que ha adquirido el máximo de su rendimiento, a través de un entrenamiento intensivo, tanto físico como mental.

Es un arte marcial que no tiene igual en potencia o técnica. Como arte marcial, su disciplina, y entrenamiento técnico y mental son los morteros para construir un fuerte sentido de justicia, humildad y resolución. Es el acondicionamiento mental que marca la diferencia entre el verdadero practicante y el sensacionalista a quien sólo le basta con dominar los aspectos combativos de este arte.

Esta es una de las razones por las cuales se dice del Taekwon-Do que es un arte de defensa personal. También implica un cierto modo de pensar y vivir, particularmente instigando al concepto de un espíritu de estricta disciplina autoimpuesta y un ideal de noble rearme moral.

Su descripción más precisa es casi un culto.

- Traducido literalmente «Tae» representa la acción de saltar o volar, golpear o destrozar con el pie. «Kwon» representa el puño, sobre todo para golpear o destruir con la mano o el puño. «Do» significa arte o camino, el modo correcto construido y establecido por los santos y los sabios del pasado. En conjunto, «Taekwon-Do» indica el entrenamiento mental y las técnicas del combate sin armas para la autodefensa, implicando habilidad de los puños, patadas, bloqueos y las defensas con pies y manos desnudas para una destrucción rápida del adversario o de varios adversarios móviles.

Mal empleado, el Taekwon-Do puede ser un arma mortal. Por eso, el entrenamiento mental debe insistir sobre la prevención de utilizarlo con malos fines.

Por lo que respecta a las mujeres, sin duda encontrarán en el Taekwon-Do un arma inapreciable para enfrentar situaciones riesgosas.

Son numerosos los casos donde mujeres endebles se han protegido eficazmente, y, sólo pudieron actuar así por ser versadas en el arte de la defensa personal.

Las hazañas del Taekwon-Do son numerosas. Mencionar algunas de ellas sería probablemente pertinente: por ejemplo volar por encima de una motocicleta y su conductor o por encima de once personas en línea para atacar un blanco con el pie. Romper con un pie una tabla de madera espesa de una pulgada y puesta a una altura de tres metros, romper dos ladrillos con el canto de la mano, romper 7 u 8 tablas de madera de dos pulgadas de grosor con un sólo golpe de puño. Atacar dos blancos con el mismo pie, sucesivamente mientras salta... Para el hombre de la calle, tales hazañas pueden parecer imposibles, pero para los estudiantes serios del Taekwon-Do y los que conocen este arte, es más que común. Sin embargo es claro que no se le pedirá a quien domine éste arte que haga cosas imposibles.

Posiblemente, alguien lo podría desafiar a que mate un toro salvaje con sus manos. Sin embargo, es real que demostraciones de éste tipo requieren una eficaz utilización de la fuerza mental que no se encuentra en otras formas físicas de combate.

Un entrenamiento incesante es esencial para mantenerse en una condición física excelente. Durante el entrenamiento se utilizan todos los músculos del cuerpo humano.

A partir de la utilización de sus músculos, será posible canalizar toda la potencia disponible generada por todas las contracciones musculares. Será pues necesario liberar tal potencia hacia el blanco humano, especialmente donde se sitúan los puntos más vulnerables o vitales del adversario, y particularmente cuando el adversario está moviéndose.

Es preciso recordar a los estudiantes del Taekwon-Do que éste arte de autodefensa está especialmente destinado a reaccionar rápidamente contra un agresor en movimiento.

La mayoría de las maniobras devastadoras en Taekwon-Do se basan especialmente sobre el impacto inicial del golpe agregandole una fuerza adicional ofrecida por el rebote de la parte móvil del cuerpo del adversario.

De modo similar, utilizando la fuerza (momento) del adversario, el más leve empuje basta para romper el equilibrio del adversario y tirarlo.

En el caso de los estudiantes del Taekwon-Do que han practicado de modo constante o de los expertos mismos, no pierden tiempo en pensar, ya que tal acción se ha convertido en reflejos condicionados.

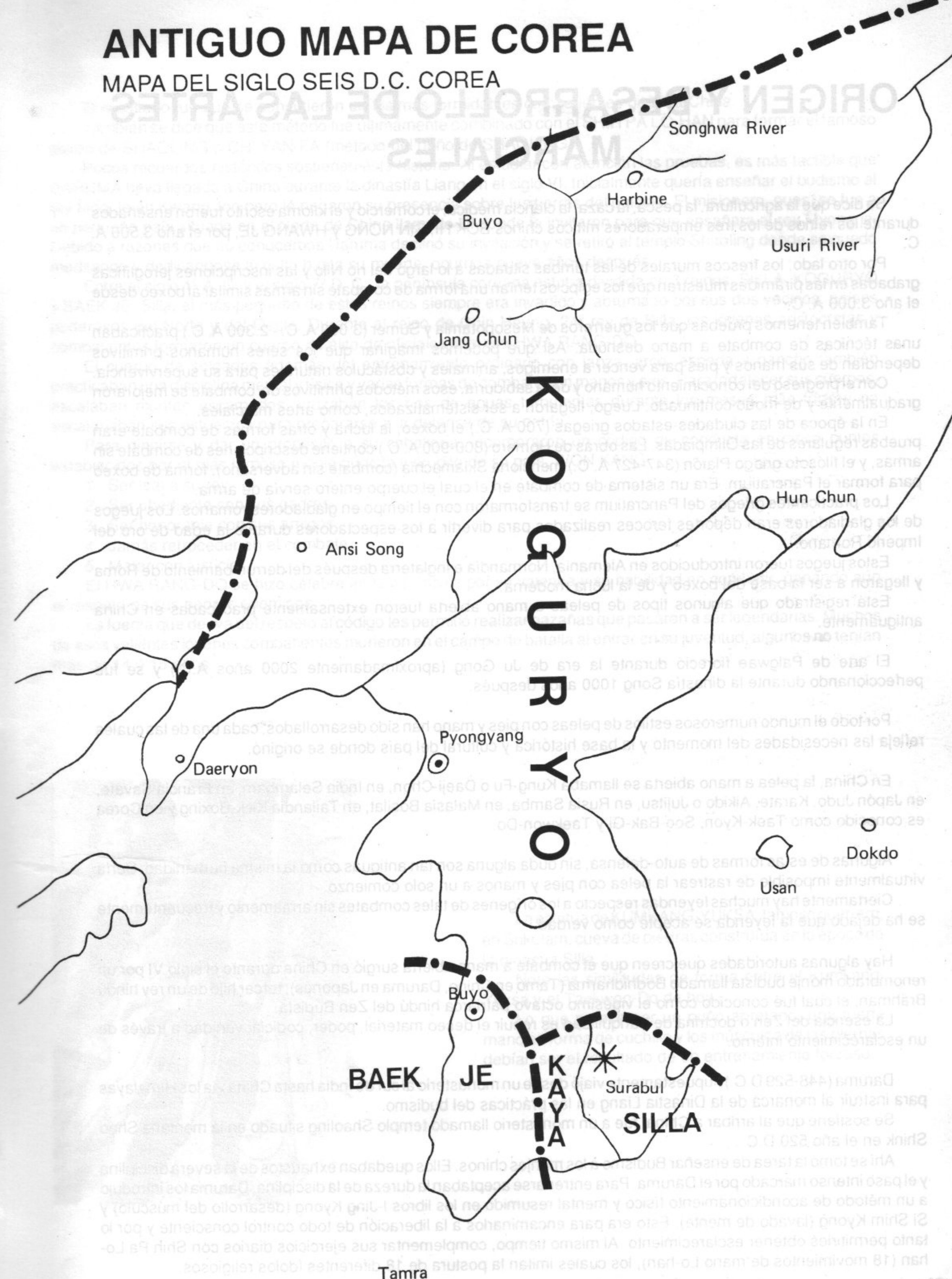
Por lo tanto, a través de esta Enciclopedia, los lectores notarán que se insiste mucho sobre la necesidad de un entrenamiento regular a fin de dominar las técnicas de defensa o ataque.

Las horas empleadas en el entrenamiento no son horas desperdiciadas seguramente, usted obtendrá una rica recompensa en forma de reacciones rápidas y golpes mortales que quizás salvarán su vida.

Aunque se practique el Taekwon-Do por el sólo hecho de hacer ejercicios, el placer obtenido justificará el tiempo invertido. En calidad de ejercicio, es igualmente conveniente para viejos y jóvenes, mujeres y hombres.

ANTIGUO MAPA DE COREA

MAPA DEL SIGLO SEIS D.C. COREA



ORIGEN Y DESARROLLO DE LAS ARTES MARCIALES

Se dice que la agricultura, la pesca, la caza, la ciencia médica, el comercio y el idioma escrito fueron enseñados durante los reinos de los tres emperadores míticos chinos BOK HI, SIN NONG y HWANG JE, por el año 3.500 A. C.

Por otro lado, los frescos murales de las tumbas situadas a lo largo del río Nilo y las inscripciones jeroglíficas grabadas en las pirámides muestran que los egipcios tenían una forma de combate sin armas similar al boxeo desde el año 3.000 A. C.

También tenemos pruebas que los guerreros de Mesopotamia y Sumer (3.000 A. C. - 2.300 A. C.) practicaban unas técnicas de combate a mano desnuda. Así que podemos imaginar que los seres humanos primitivos dependían de sus manos y pies para vencer a enemigos, animales y obstáculos naturales para su supervivencia.

Con el progreso del conocimiento humano y de la sabiduría, esos métodos primitivos de combate se mejoraron gradualmente y de modo continuado. Luego, llegaron a ser sistematizados, como artes marciales.

En la época de las ciudades-estados griegas (700 A. C.) el boxeo, la lucha y otras formas de combate eran pruebas regulares de las Olimpiadas. Las obras de Homero (800-900 A. C.) contiene descripciones de combate sin armas, y el filósofo griego Platón (347-427 A. C.) menciona Skiamachia (combate sin adversario), forma de boxeo para formar el Pancratium. Era un sistema de combate en el cual el cuerpo entero servía de arma.

Los practicantes griegos del Pancratium se transformaron con el tiempo en gladiadores romanos. Los juegos de los gladiadores eran deportes feroces realizados para divertir a los espectadores durante la edad de oro del Imperio Romano.

Estos juegos fueron introducidos en Alemania, Normandía e Inglaterra después del derrumbamiento de Roma y llegaron a ser la base del boxeo y de la lucha moderna.

Está registrado que algunos tipos de peleas a mano abierta fueron extensamente practicadas en China antiguamente.

El arte de Palgwae floreció durante la era de Ju Gong (aproximadamente 2000 años A.C.) y se fue perfeccionando durante la dinastía Song 1000 años después.

Por todo el mundo numerosos estilos de peleas con pies y mano han sido desarrollados, cada una de las cuales refleja las necesidades del momento y la base histórica y cultural del país donde se originó.

En China, la pelea a mano abierta se llamaba Kung-Fu o Daeji-Chon, en India Selambam, en Francia Savate, en Japón Judo, Karate, Aikido o Jujitsu, en Rusia Samba, en Malasia Bosilat, en Tailandia Kick-Boxing y en Corea es conocido como Taek-Kyon, Soo-Bak-Gi y Taekwon-Do.

Algunas de estas formas de auto-defensa, sin duda alguna son tan antiguas como la misma humanidad. Sería virtualmente imposible de rastrear la pelea con pies y manos a un solo comienzo.

Ciertamente hay muchas leyendas respecto a los orígenes de tales combates sin armamento y frecuentemente se ha dejado que la leyenda se acepte como verdad.

Hay algunas autoridades que creen que el combate a mano abierta surgió en China durante el siglo VI por un renombrado monje budista llamado Bodhidharma (Tamo en Chino, Daruma en Japonés), tercer hijo de un rey hindú Brahman, el cual fué conocido como el vigésimo octavo patriarca hindú del Zen Budista.

La esencia del Zen o doctrina de tranquilidad es rehuir el deseo material, poder, codicia, vanidad a través de un esclarecimiento interno.

Daruma (448-529 D.C.) supuestamente viajó desde un monasterio al sur de India hasta China vía los Himalayas para instruir al monarca de la Dinastia Liang en las prácticas del budismo.

Se sostiene que al arribar a China, fue a un monasterio llamado templo Shaoling situado en la montaña Shao Shink en el año 520 D.C.

Ahí se tomó la tarea de enseñar Budismo a los monjes chinos. Ellos quedaban exhaustos de la severa disciplina y el paso intenso marcado por el Daruma. Para entrenarse aceptaban la dureza de la disciplina. Daruma los introdujo a un método de acondicionamiento físico y mental resumido en los libros I-Jing Kyong (desarrollo del músculo) y Si Shim Kyong (lavado de mente). Esto era para encaminarlos a la liberación de todo control consciente y por lo tanto permitirles obtener esclarecimiento. Al mismo tiempo, complementar sus ejercicios diarios con Shih Pa Lo-han (18 movimientos de mano Lo-han), los cuales imitan la postura de 18 diferentes ídolos religiosos.

El resultado fue que se convirtieron en los más formidables combatientes de toda China.

También se dice que éste método fue últimamente combinado con el SHIH PA LO-HAN para formar el famoso boxeo de SHAOLING o CH' YAN FA (método del puño de SHAOLING).

Pocos recuerdos históricos sostienen ésta historia. Al estudiar con atención las pruebas, es más factible que DARUMA haya llegado a China durante la dinastía Liang en el siglo VI. Inicialmente quería enseñar el budismo al rey Moo Je en Kwang Joo pero le negaron su presencia sobre las tierras del palacio. El misionero, pues, se fue a un pequeño país situado en el Norte de China llamado Ui donde lo invitaron para que ensañara al rey Myong je. Debido a razones que no conocemos Daruma declinó su invitación y se retiró al templo Shaoling donde se quedó meditando y dedicándose al culto hasta su muerte, ocurrida nueve años después.

Entre el siglo 1º A. C. y el siglo 7º D. C., la península coreana estaba dividida en 3 reinos, SILLA, KOGURYO y BAEK JE. Silla, el más pequeño de estos reinos siempre era invadido y abrumado por sus dos vecinos, países poderosos del Norte y del Oeste. Durante el reino de Chin Heung, 24º rey de Silla, los jóvenes aristócratas y combatientes formaron un cuerpo de élite de oficiales llamado HWA RANG-DO.

El cuerpo de soldados además del entrenamiento ordinario con lanza, arco, espada y gancho también practicaban una disciplina mental y física y varias formas de combate con manos y pies. Para fortalecer sus cuerpos, escalaban montes escarpados, cruzaban los ríos de aguas turbulentas durante los meses más fríos y no escatimaban sus esfuerzos para prepararse a la defensa de su patria.

Para dirigirse y dar un propósito a su caballería, incorporaron un código de conducta en cinco puntos establecidos por el más famoso monje budista y erudito de su país, WON KANG.

1. Ser leal a su rey.
2. Ser obediente con sus padres.
3. Ser honorable con sus amigos.
4. Jamás retroceder en el combate.
5. Matar con justicia.

El HWA RANG-DO se hizo célebre en la península por su valentía y su habilidad en combatir, ganando aún el respeto de sus peores enemigos.

La fuerza que deriva del respeto al código les permitió realizar hazañas que pasaron a ser legendarias. Muchos de esos valientes jóvenes combatientes murieron en el campo de batalla al entrar en su juventud, algunos no tenían más de 14 ó 15 años.



La estatua de KUMKANG-YUKSA, famoso guerrero, en Sukulam, cueva de piedras construída en la época de la dinastía Silla.

Note las similitudes de forma entre el Kumkang-Yuksa y el Taekwon-Do de hoy.

Lo que parece ser un puño apretado, una fuerte mano en forma de cuchillo y los músculos de las piernas debían ser el resultado de un entrenamiento forzoso.

Son muchas las pruebas históricas que afirman la existencia de una forma de combate con las manos y los pies durante el período de Silla y Koguryo. Ciertas posturas se parecen: al Taekyon ó a las técnicas del Jujitsu japonés.

Parece que los combatientes de HWA RANG-DO dieron una nueva dirección al método primitivo de lucha con el pie llevándolo al combate y propagando los principios de HWA RANGDO. El nuevo concepto mental, así como el físico, llevaron el combate con el pie al nivel de arte.

Durante el período de HWA RANG-DO el método original primitivo llamado SOO BAK-GI era muy popular entre los hombres de la dinastía Koguryo. La gente apreciaba mucho el SOO BAK-GI. Durante el festival DAN-O (5 de mayo del calendario lunar) y durante los festivales de mediados del otoño (15 de agosto del calendario lunar) se organizaba competiciones de SOO BAK-GI además de la lucha coreana, de la lucha con cuerda, y del JEKI CHAGI.

El famoso historiador coreano Dr. DANJAG SHIN CHAE HO, en sus textos sobre el Chosun, describe las competiciones de habilidad y valentía que tenían lugar en condiciones asombrosas; «El baile con espadas y ciertos deportes acuáticos se organizaban sobre ríos helados para examinar la valentía y la perseverancia de los competidores. El tiro con arco y el Taekyon servían para testear su habilidad y potencia.

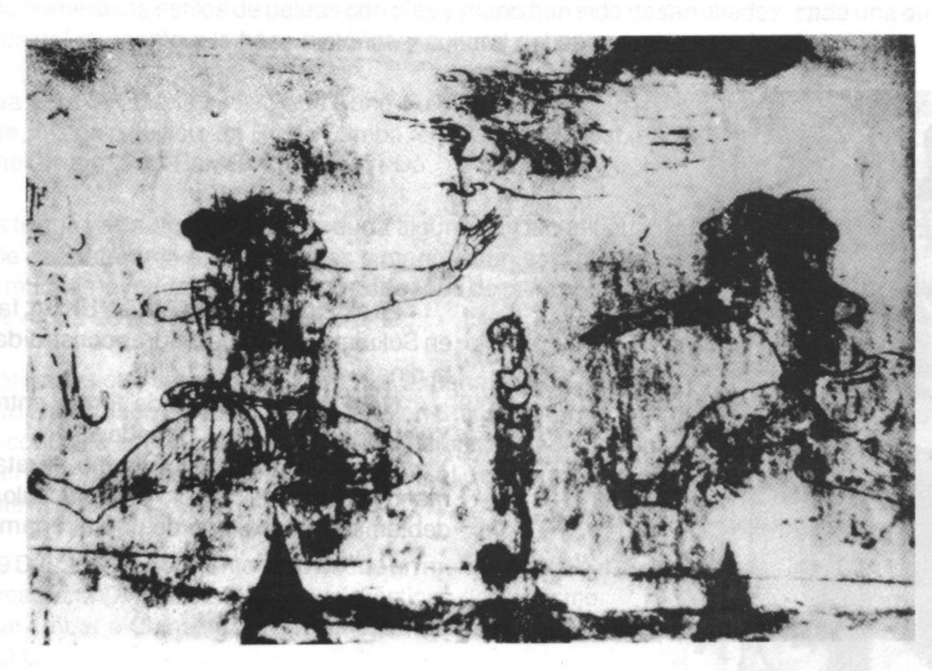
Los vencedores recibían el título de Son-Bi.

Todo ésto era considerado como necesario para los combatientes, y los vencedores eran muy estimados por los demás.» El Dr. Danjae escribe también que el arte de SOO BAK-GI fue probablemente llevado a China con el nombre de Kwon Bup y como una forma de Jujitsu a Japón.

Buscando documentos históricos relativos sobre las artes marciales coreanas, fue interesante descubrir que el 3º rey de la Dinastía Lee (1401-1408) reclutó activamente a expertos de Taekyon, Sirum (lucha coreana), lanzadores de piedras, arqueros, y SOO BAK GI para organizar un ejército fuerte.

Numerosos documentos históricos parecen indicar que tales formas de combate a mano desnuda fueron luego exportadas a Japón y constituyeron la base del Jujitsu japonés o del Karate.

El HWA RANG-DO coreano quizás fue el antepasado de los samurais japoneses. En su libro «Esto es Karate» Matutatsu Oyama, personaje famoso del karate en Japón, menciona que la etimología de «KARA», probablemente proviene del nombre del país «KAYA» en la parte sur de la península coreana.



La pintura mural de la tumba KAK-JE, pintada en la época de SAN-SANG, 10º rey de Koguryo, muestra combates de SOO BAK GI. Otra vez note las semejanzas de éstas posturas con los combatientes de Taekwon-Do.

SOO BAK GI Y TAE KYON EN LA DINASTIA KORYO

En otro estudio interesante, el Dr. AN JA SAN ha escrito en su libro sobre la Corea antigua «CHOSUN MOOSA YONGOUNG JUN» la biografía de los soldados coreanos, que la escuela Yoo Sul (que no puede ser considerada Jujitsu) era conocida bajo el nombre de las SOO BAK GI y TAE KYON.

Cada año, en el mes de mayo, el rey en persona, organizaba una contienda de éste tipo de combate desarmado en el pabellón Kak Chon en el monte Ma Am. El vencedor recibía un cargo prestigioso en el gobierno. También el rey declaró que esta competición fuera obligatoria para todos los soldados. Tres de esos vencedores -de esta competencia anual- Lee Yi Min, Jang Joong Boo y Sa Kang Song, más tarde llegaron a ser generales importantes durante la dinastía KORYO.

Parece que el mantenía más que un interés pasajero por éste arte.

Estos son los 25 movimientos fundamentales o posturas usadas por los practicantes. Estas posturas incluían técnicas de manos, piernas, salto, caída, rodaduras, y de presión:

CHIL SUNG KWON	postura	HYONG KAK HU SA	postura
O HWA YU SIN	postura	JOONG SA PYONG	postura
AN HYAL CHOK	postura	JUM JOO	postura
RO DOO PO	postura	GYO HANG	postura
YO DAN PYON	postura	DO CHOK	postura
IL LYONG BO	postura	KI GO	postura
GO SA PYONG	postura	HA SAP	postura
DO GI YONG	postura	BOK JO	postura
MAE BOK	postura	DO DAP	postura
GWA HO	postura	SOON RAN JOO	postura
GOO YOO	postura	TAM MA	postura
GUM NAL	postura	YO RAN JOO	postura
PO GA	postura		

Las pinturas murales de la tumba de Anak de Koguryo, en el siglo IV, muestran combates de Soo Bak Gi.

Por cierto las dinastías Silla y Koryo marcaron el florecimiento de las artes marciales en Corea. Sin embargo, poco después, esas mismas dinastías adquirieron posiciones antimilitaristas. Y empezó un período de elevación civil, y todo lo que tuviese que ver con lo militar era despreciado. Hacia el fin de la dinastía Lee, las artes marciales parecían haber dejado de existir.

El golpe final lo pasaron con la invasión japonesa (1.909-1.945) cuando estaba prohibido practicar cualquier forma de arte marcial. El Tae Kyon era practicado en secreto por ciertos dedicados adeptos que lo transmitieron a su vez a un puñado de estudiantes.

Los adeptos de éste arte, como SONG DUK KI, HAN Il DONG y otros lograron conservarlo vivo.

Después de la liberación de Corea, en 1.945, las fuerzas armadas de la nueva República de Corea del Sur fueron organizadas. El 15 de enero de 1.946: un jóven subteniente CHOI HONG HI, recién liberado de una prisión japonesa, comenzó a enseñar su arte marcial a algunos de sus soldados. El resto, claro, es historia, resultando en lo que es conocido hoy a través del mundo entero como Taekwon-Do.

En 1.955, el nombre de Taekwon-Do fue escogido como el nuevo nombre del arte marcial nacional por un consejo de instructores, historiadores y otros personajes prominentes.

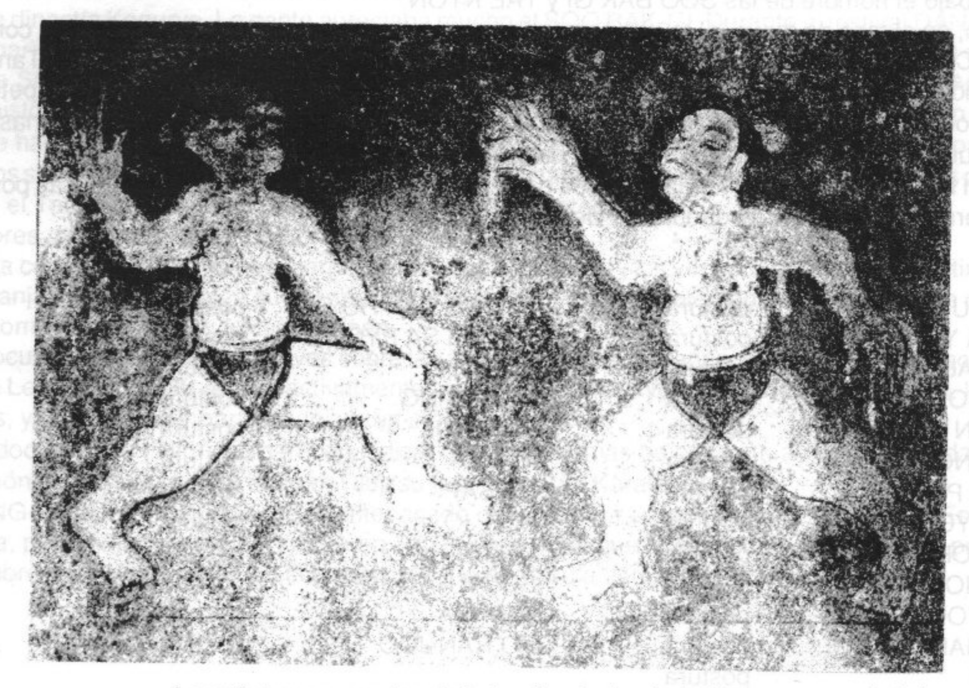
El nombre propuesto por el General CHOI fue aceptado unánimemente ya que describe correctamente éste arte; TAE (pie), KWON (puño), DO (arte). No sólo ésta nueva denominación contenía una similitud con el nombre antiguo del Tae Kyon, sino que también añadía un nuevo sentimiento de nacionalismo a éste arte, mientras que los otros prevalentes nombres de Dang Soo y Kong Soo tenían demasiadas semejanzas con las artes marciales chinas o japonesas.

Los años de investigaciones y desarrollo logradas por el General CHOI dieron como resultado el estilo de Taekwon-Do Chang Hun (seudónimo del autor). A pesar de que éste estilo fuera al principio basado sobre el TAE KYON, el SOO BAK GI y las técnicas del karate, una multitud de técnicas fueron añadidas, especialmente en la variedad de las técnicas de la mano y en el perfeccionamiento de las técnicas del pie.

El estilo Chang Hun se basa en 24 formas cada una perfeccionada y pulida por el General Choi Hong Hi y sus colegas, desde la forma de cinturón blanco Chon Ji hasta el más alto, Tong il.

Después de 1.300 años, el arte marcial coreano ha llegado a su plena madurez y se ha propagado desde un pequeño grupo de soldados aristócratas hacia practicantes en más de 50 países con millones de estudiantes. La combinación de las antiguas técnicas clásicas y sus nuevas modificaciones dieron como resultado una forma de defensa personal y entrenamiento mental sin rival en el mundo moderno.

La Historia, arriba citada fue publicada en el semanal del cotidiano Chosun Daily por el Dr. Lee Sun Kun presidente de la universidad Kyong Puk en 1969 y uno de los historiadores más famosos de Corea.



Las pinturas murales de la tumba de Anak de Koguryo, en el siglo IV, muestran combates de Soo Bak Gi.

Por otro lado, Funakosi Kijin (más conocido como el padre del Karate japonés) escribió un libro en 1958 donde afirma que el Karate es el arte marcial tradicional de Okinawa, (manifestó que este se desarrolló a partir del siglo IX D.C. bajo la denominación de «TE» mano. Cuando las técnicas de OKINAWA fueron modificadas en colaboración con el Kempo chino (método de puño), el arte tomó el nombre de «DOTE» (mano china). La primera demostración de éste arte marcial tuvo lugar en 1917, y en los años siguientes captándose una gran popularidad en Japón. En el comienzo de los años 30, la palabra «DO» (China) fue reemplazada por la palabra «KU» (vacía) para distinguir el Karate japonés del Kempo chino. En la escritura japonesa, «DO» Y «KARA» significa «CHINA».

En un libro de karate escrito por Nagadoni, el autor afirma que según leyendas y mitos, existía un tipo de lucha a mano desarmada parecida al Sumo actual (lucha japonesa), y al judo en Japón 2.000 años atrás.

Algunas teorías tienen más apoyo que otras, pero la discusión perpetua sobre los orígenes del combate a mano y pie desarmados no serán resueltas fácilmente.

Una disputa sobre cual fue el primer país que utilizó el fuego sería igualmente inútil. La teoría China es la más aceptable, puesto que China fue la cuna de la cultura oriental; pero eso no significa necesariamente que las artes marciales comenzaron allá tampoco. Los combates de manos y pies probablemente no hayan nacido en un único país en especial.

Parece más razonable pensar que con la necesidad siempre creciente de un método sistemático de defensa, ocurrió un desarrollo natural en varios lugares. Así que la patria de cada arte marcial, en definitva, depende de la nacionalidad de su fundador, y no de la trayectoria histórica de un país.

LA HISTORIA DEL TAEKWON-DO
(Taekwon-Do Yoksa)

A pesar de que los orígenes de las artes marciales estén rodeados de misterios, consideramos que desde tiempos inmemoriales hubieron acciones físicas que implicaban el uso de las manos y de los pies para un propósito de autodefensa.

Si tuviéramos que definir éstas acciones físicas como Taekwon-Do, todos los países podrían presentarse como los inventores del Taekwon-Do. Sin embargo, hay pocas semejanzas entre el Taekwon-Do que se practica hoy, y las formas primarias de combate desarmado desarrolladas en el pasado.

El Taekwon-Do moderno se diferencia mucho con las otras artes marciales. En realidad, ningún otro arte marcial es tan avanzado en lo que se refiere a la sofisticación y a la eficacia de sus técnicas o al bienestar físico general que genera en los practicantes.

Es un error pensar que todas las acciones físicas realizadas utilizando la mano y el pie para la autodefensa son Taekwon-Do, puesto que las teorías, la terminología, las técnicas, el sistema, los métodos, las reglas, el traje de práctica, y el fundamento espiritual fueron científicamente desarrollados, sistematizados, y denominados por el autor. Sólo los que practican técnicas basadas sobre las teorías, los principios y la filosofía del autor pueden ser considerados como verdaderos estudiantes del Taekwon-Do.

¿Cuándo y dónde empezó el Taekwon-Do?

Un conjunto de circunstancias hicieron posible que se origine y desarrolle el Taekwon Do. Además de mi conocimiento anterior de Taek Kyon, tuve la oportunidad de aprender el Karate en Japón durante los tristes 36 años que mi país estuvo ocupado por los japoneses. Poco después que Corea fuera liberada en 1945, me encontré en la posición privilegiada de ser miembro fundador de las recién formadas Fuerzas Armadas de Corea del Sur.

Así por un lado adquirí un sentido de creación y por otro lado obtuve el poder para diseminar el Taekwon-Do a través de todas las fuerzas armadas, a pesar de una furiosa oposición.

El surgimiento del Taekwon-Do como un arte marcial internacional en un corto plazo se debe a varios factores.

Los demonios de la sociedad contemporánea (corrupción moral, materialismo, egoísmo...) han creado un vacío espiritual. El Taekwon-Do era capaz de compensar éste sentimiento de vacío, decadencia y falta de confianza.

Además eran tiempos muy violentos, cuando el pueblo sentía la necesidad de dominar un método de protección, la superioridad de la técnica del Taekwon-Do llegó a ser muy reconocida. Mi status social, las ventajas de ser el fundador del Taekwon-Do y mi buena salud también contribuyeron al rápido crecimiento del Taekwon-Do por todo el mundo.

Mi práctica de las artes marciales hicieron mucho para mejorar la salud que Dios me dio. Nací enclenque y débil y mi profesor de caligrafía me incitó a aprender el Taek kyon cuando tenía 15 años. En 1938, pocos días antes de salir de Corea para ir a estudiar a Japón ocurrió un incidente imprevisto, en el cual fuí implicado y que mi regreso a Corea me haría correr el riesgo de represalias en mi contra.

Decidí llegar a ser cinturón negro de Karate cuando estaba en Japón.

Pensaba que esas técnicas constituían una protección suficiente contra los que quisieran hacerme daño. No podía regresar a Corea y además yo inicié más tarde el movimiento de liberación nacional conocido como el incidente de los soldados estudiantes de Pyongyang. Me pusieron en una prisión militar japonesa durante cierto tiempo. En enero de 1946, recibí el grado de subteniente en la recién nacida república de Corea y fui destinado al 4ª regimiento de infantería de Kwangju, en la provincia de Cholla del sur como comandante de compañía.

Empecé a enseñar el Karate a mis soldados como medio de entrenamiento físico y mental. Entonces comprendí que teníamos que desarrollar nuestro propio arte marcial nacional, superior en espríritu y técnica al Karate japonés.

Estaba fuertemente convencido de que el hecho de enseñarlo por todo el país me permitiría realizar la promesa que había hecho a mis tres compañeros, quienes compartieron mi encarcelamiento por causa de los japoneses.

La razón por la cual nuestro pueblo sufre así en las manos de los japoneses, dije yo, es que nuestros antepasados fallaron en dirigirnos con sabiduría. Han explotado al pueblo y, finalmente, perdieron el país ante la dominación extranjera.

Si un día recuperamos nuestra libertad e independencia, no seamos los dirigentes del pueblo. Al contrario dediquémonos a aconsejar a los que gobiernan.

Fue con esa ambición que empecé a desarrollar nuevas técnicas, en forma sistemática a partir del mes de marzo del mismo año.

Al final del año 1.954, casi había terminado de fundar un nuevo arte marcial para Corea, y el 11 de abril de 1.955, éste arte recibió el nombre de «TAEKWON-DO».

A nivel espiritual, el Taekwon-Do es el resultado de los principios tradicionales, éticos y morales de Oriente, además, claro, de mi filosofía personal.

Aunque sólo mido 5 pies de alto, me enorgullezco por haber vivido en concordancia estricta con mis convicciones morales.

Traté de luchar del lado de la justicia sin ningún temor.

Esto me fue posible gracias a la formidable potencia y al espíritu indomable instigados por el Taekwon-Do.

Las técnicas físicas del Taekwon-Do se basan sobre los principios de la ciencia moderna en particular de la física de Newton quien nos enseña el modo de generar máxima potencia. También fueron incorporadas las tácticas militares de ataque y defensa.

Quisiera precisar que, aunque el Karate y el Tae Kyon fueron utilizados como referencia en el curso de mi estudio, las teorías y los principios fundamentales del Taekwon-Do son totalmente diferentes de las otras artes marciales del mundo.

En marzo de 1959, llevé al equipo militar para dar una demostración de Taekwon-Do por el extranjero. Visitamos Vietnam del Sur y Taiwán. Fue el primer viaje de éste tipo en la historia de Corea. En esa ocasión, reiteré mi resolución de dejar mi legado personal al mundo, bajo la forma del Taekwon-Do, y formulé los ideales básicos siguientes para los practicantes:

1) Desarrolla una mente recta y un cuerpo fuerte, para darte la confianza, para estar siempre del lado de la justicia.

2) Debemos unirnos con todos los hombres en una hermandad de sangre sin importarnos la religión, raza, nacionalidad o fronteras ideológicas.

3) Debemos dedicarnos a construir una pacífica sociedad donde la justicia, moralidad, la honestidad y el humanismo prevalezcan.

También me resolví a dedicarme a la difusión mundial del Taekwon-Do con mi sincera esperanza de que ésto proveerá la unificación de mi dividida madre patria.

Mi estudio del Taekwon-Do fue de dos tipos, disciplina espiritual y perfección técnica. Porque el espíritu humano pertenece al reino metafísico, lo que quiero significar al hablar de disciplina espiritual no es facil de describir. No se puede tocar, ver o entender el espíritu del hombre.

Es más profundo y ancho que todo lo perceptible.
Con respecto a eso yo mismo sólo soy un estudiante que participa en un proceso contínuo y nunca termino de estudiar.

LLegué a definir las dimensiones espirituales del Taekwon-Do como el hecho de fusionarse con los ideales del Taekwon-Do y llegar a comprender el sentido completo de las formas del Taekwon-Do.

Si nos consideramos uno con el Taekwon-Do, lo respetaremos tal como respetamos nuestro cuerpo y nunca se empleará el Taekwon-Do de un modo deshonroso.

Los nombres de las Formas provienen de los personajes más famosos que produjeron los casi cinco mil años de la historia Coreana. Una comprensión correcta de las formas lleva inevitablemente a apreciar que el Taekwon-Do es un arte marcial que sólo se utiliza para la autodefensa y por la causa de la justicia.

La Historia de Corea no contiene ni un ejemplo en el cual sus fuerzas militares hubieran sido empleadas para invadir a su vecino o para un propósito que no sea defensa nacional.

En el aspecto técnico, he creado una amplia variedad de técnicas que se pueden utilizar en casi todas las situaciones. Se basan sobre los siguientes principios:

1. Cada movimiento tiene como objetivo producir la potencia máxima de acuerdo con las fórmulas científicas y el principio de energía cinética.

2. Los principios detrás de las técnicas tienen que ser tan claros que aun los no conocedores del Taekwon-Do sean capaces de distinguir un movimiento correcto de otro incorrecto.

3. La distancia y el ángulo de cada movimiento deben ser exactamente definidos a fin de realizar un ataque o una defensa más eficaz.

4. El propósito y el método de cada movimiento tienen que ser sencillos y claros, para facilitar sus enseñanzas y el proceso de aprendizaje.

5. Métodos de enseñanza racionales deben ser desarrollados para que todos, jóvenes y viejos, mujeres y hombres puedan gozar de los beneficios del Taekwon-Do.

6. Métodos correctos de respiración tienen que ser enseñados, incrementando la velocidad de cada movimiento y reduciendo el cansancio.

7. El ataque debe ser posible contra cualquier punto vital del cuerpo y debe ser posible defenderse contra todas las variedades de ataque.

8. Se debe definir cada herramienta de ataque claramente y en función de la estructura del cuerpo humano.

9. Cada movimiento debe ser fácil de ejecutar permitiendo a los estudiantes disfrutar el Taekwon-Do también como un deporte y una recreación.

10. Hay que dar una consideración especial a la promoción de la salud y a la prevención de las lesiones.

11. Cada movimiento tiene que ser armonioso y rítmico para que el Taekwon-Do sea estéticamente agradable.

12. Cada movimiento de una forma debe expresar la personalidad y el carácter espiritual del personaje del que tomó su nombre.

La adhesión a estos principios básicos es lo que hace del Taekwon-Do un arte marcial, un arte estético, una ciencia y un deporte.

CULTURA MORAL *(Jungshin sooyang)*

Las connotaciones diversas y las varias interpretaciones posibles de la cultura moral son a menudo muy difíciles de captar para una mente occidental, debido al hecho que es un aspecto de la filosofía oriental que se infiltra en la vida de los orientales. Por decirlo en una palabra, es el esfuerzo constante y el proceso para llegar a ser una persona ejemplar como Confucio (552-479 AC).

Para ser tal persona, uno tiene primero que encontrarse a sí mismo y adquirir un carácter moral que sea respetado por los demás. Así, si llega ese día, el hombre mentalmente disciplinado puede contribuir a la construcción de una sociedad ideal, dándole consejos sabios al gobierno y, aún después de la muerte, a través de su ejemplo eterno.

Confucio dijo: «Para promover el sentido de moralidad uno tiene que actuar con los otros con una lealtad y una sinceridad basadas en la rectitud, y eliminar completamente sus pensamientos viciosos».



Cultura Moral

I

Cada uno de nosotros, como seres sociales, desea vivir en una sociedad libre y pacífica. Al mismo tiempo, es nuestro deber construir tal sociedad para el pueblo.

He citado varias palabras de sabiduría de antiguos santos y filósofos en cuanto a la creación de una sociedad ideal, con la esperanza que los estudiantes de Taekwon-Do las usen como guía para cultivar su cultura moral. Una sociedad ideal, según LAO-TZU, es donde el dirigente tiene un carácter moral tan alto que puede dirigir naturalmente, sin interferencia o temor pero sólo apelando a la buena naturaleza de su pueblo, quien tan solo realizando su deber puede vivir libremente, en paz y sin temor ni ansiedad.

A parte, una sociedad moral es una sociedad donde el pueblo admira y alaba a su dirigente en gratitud por el amor y la buena predisposición que éste le ofrece a su pueblo.

En tercer lugar, la sociedad «Legalista» en la que su dirigente, debido a la falta de su autoridad moral recurre a las leyes para gobernar a su pueblo, el cual obedece por temor a la retribución que la violación de esas leyes trae aparejada. En esas circunstancias, el dirigente pierde el contacto con su pueblo.

Finalmente, la sociedad del peor tipo, es la sociedad en la cual el dirigente, a través de la decepción y trampas hace un mal uso de su autoridad legal para llevar a cabo sus ambiciones personales e imponer sus reglas al pueblo por medio de la fuerza. En una sociedad de este tipo el dirigente es odiado por el pueblo y acarrea su propia caída, la de su país y su pueblo.

En Taekwon-Do se insiste mucho sobre la cultura moral, ya que no sólo promociona un cuerpo sano y una mente profunda, sino también un comportamiento deportivo y el perfeccionamiento del comportamiento moral.

Los antiguos griegos adoptaron un espíritu sano en un cuerpo sano y un concepto espiritual creador. Cuanto más disciplinada y cultivada es la mente, más disciplinado y cultivado será el uso que el estudiante le de al Taekwon-Do.

No hay duda que las lecciones que siguen pueden ser bastante difíciles de comprender, sin embargo, le incumbe al estudiante serio del Taekwon-Do leer, asimilar, y tratar de captar esas esencias fundamentales de cultura moral.

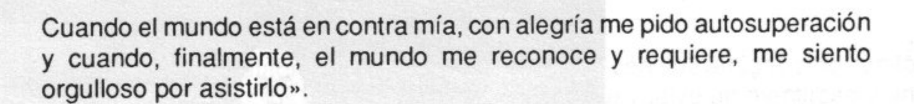
A. Volver a la naturaleza básica. —Mencius propone la analogía siguiente, cuando afirma que el hombre es básicamente bueno. Aún un ladrón de la peor especie, al encontrar a un niño inocente a punto de caer en un pozo,tratará de salvarlo, olvidando durante un momento, su intención de robar la casa. Este buen comportamiento se oscureció o se perdió totalmente por avidez de dinero y poder.



B. Ser virtuoso.—Es muy difícil definir lo que es, sin embargo, cinco cualidades humanas fueron consideradas como virtudes desde los tiempos más remotos: humanidad, rectitud, cortesía, sabiduría y confianza. Para ser virtuoso uno debe cultivar y practicar constantemente esas virtudes.

Confucio dijo:

«La virtud es como la estrella del norte, todas las estrellas giran en orden alrededor de ella. Así que los que se encuentran alrededor de personas virtuosas, actuarán naturalmente para llegar a una mejor sociedad.



Cuando el mundo está en contra mía, con alegría me pido autosuperación y cuando, finalmente, el mundo me reconoce y requiere, me siento orgulloso por asistirlo».

1. HUMANIDAD (IN)

La habilidad de experimentar tristeza por las desgracias de los otros y de amar a todos por igual como los padres aman a sus hijos.

Confucio definió la humanidad del modo siguiente:

A. Amar a la gente especialmente a sus padres.
B. No pedir a los otros que hagan lo que no harías.
C. Comportarse automáticamente según la naturaleza promoviendo el sentido moral.
D. Tener el deseo inquebrantable de realizar lo que es correcto, sin tomar en cuenta lo insignificante del resultado, al ser comparado con la cantidad de esfuerzo a realizar.
E. Dar más valor al honor de los otros que al suyo propio.
F. Colocar más importancia en la libertad de los otros que en la suya.

Para implementar humanidad hay que observar lo siguiente:

1) Practicar una prudencia extrema, modestia y discreción en la vida cotidiana.
2) Dedicarse a su trabajo sea grande o pequeño.
3) Dar muestras de sinceridad total hacia los otros, en todo momento.

TAE KONG MANG (siglo XII d.c.) dijo:

«El cielo provee cuatro estaciones mientras la tierra tiene el poder de producir todas las cosas vivientes. Este privilegio no está reservado para una persona en particular sino para todos los seres humanos».

Por eso la humanidad reside en la idea de compartir los frutos de la naturaleza con todos.

2. RECTITUD (UI)

La capacidad de experimentar la verguenza por actos injustos y de realizar el deber para con los otros.

Mencius dijo: "Para una persona ordinaria, la vida y la muerte son las cosas más importantes en la vida. Sin embargo para la persona virtuosa, vivir o morir con rectitud es mucho más importante que la vida y la muerte en sí mismas".

La rectitud se define bien en el acto de un cierto general de ejército descripta en el libro titulado «MANUAL DE GUERRA» escrito hace unos 2400 años.

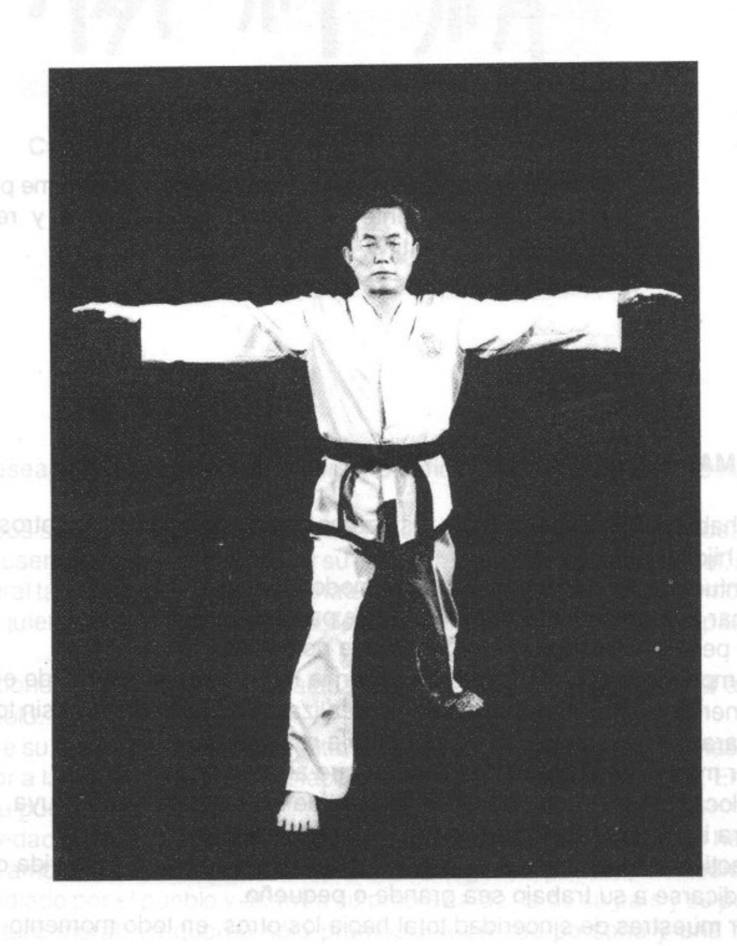
Un general estaba descansando con sus soldados después de una batalla feroz en la orilla del río, cuando un ayudante le trajo una cantimplora con vino para que lo bebiese. El general tomó la cantimplora y, lentamente, la vertió en el río mientras que todos los soldados le miraban asombrados, luego les invitó a compartir el vino con él, tomando un poco de agua del río. Eso es rectitud.

Mencius afirmaba que representaba la virtud fundamental que tenía que practicar un hombre.

Según Soonja: « Es el elemento esencial junto con la cortesía (ye) para la educación moral».

Confucio dijo:"Es el elemento de sostén que eleva la humanidad al grado más alto de virtud».





El cielo no es para nadie en particular sino para cada uno de nosotros.

3. CORTESIA (YE)

A diferencia de los animales que luchan para comer, el hombre cortés ofrece a otro hombre un pedazo de pan aunque ambos se mueran de hambre, demostrando así respeto y decencia.

Confucio dijo: «Debe practicar la convivencia para el buen desarrollo de la personalidad, y a quien le falte sinceridad en sus palabras no será considerado un caballero».

También dijo:

«La honestidad sin cortesía puede ser bastante cruel».«El respeto sin cortesía puede hacer que el destinatario se sienta incómodo».

«La valentía sin cortesía puede ser bastante violenta».

«La prudencia sin cortesía puede ser bastante cobarde».

«YE» es un término que describe el propio código de conducta entre diferentes capas sociales. Por ejemplo: superior e inferior, noble y común, viejo y joven, rico y pobre, etc.

4. SABIDURIA(ZI)

La capacidad para diferenciar el bien del mal, no en relación con el bien y el mal que se apliquen a los otros, sino con el que se refiere a uno mismo.

Un hombre sensato (YU BEE) dijo a sus hijos: «No importa que tan pequeño sea, no deben hacer lo que saben es malo. Por otro lado, deben hacer lo que es correcto por pequeño que parezca».

5. CONFIANZA (SHIN)

La capacidad de cumplir sus palabras y sus promesas, no sólo con sus amigos sino con todo el mundo en general. Sin confianza una persona pierde todos los principios y dignidades y se vuelve un mentiroso y un tramposo.

II

¿Cómo, pues, un hombre puede descubrir su propia naturaleza humana?.

Existen dos vías que permiten a una persona encontrarse así mismo.

Primero, preservando la bondad que recibió de Dios o del cielo al nacer, y segundo, renunciando a la codicia por cosas materiales.

A. UN HOMBRE PUEDE OCUPAR DOS POSICIONES EN SU VIDA

Basicamente, existen dos tipos de posiciones: una consiste en las cinco virtudes dadas por el cielo, explicada anteriormente, y la otra, dada por el hombre, tal como jefe de departamento, ministro, etc...

Desgraciadamente el hombre cuenta demasiado a menudo con su posición mundana que a lo mejor es transitoria, ya que lo que se le da al hombre también le puede ser quitado. Por otro lado, lo que le atribuye el cielo es eterno. Eso no quiere decir que debemos rechazar todas las cosas de este mundo, pero debemos conservar un equilibrio correcto entre esas dos posiciones para que las virtudes de la primera posición sirvan de guía para utilizar correctamente su segunda posición.

De este modo un hombre ganará el respeto y mostrará buenos ejemplos para que los sigan otros. Sin guía correcta, una persona puede facilmente ser víctima de sus tentaciones por el poder personal y la riqueza, utilizando medios que no son éticos para saciar sus ambiciones. Finalmente tal persona llegará a ser un tirano, o un dictador y un enemigo del pueblo.

Según Confucio, un hombre generoso y amable no puede tener enemigos. Por eso, la humanidad, primera de las virtudes, es como una fortaleza segura.

B. LA CODICIA ES INSACIABLE

El que se contenta con lo que tiene es el hombre más rico del mundo. Por otro lado, si uno tiene todo y más aún, tal vez todavía puede ser pobre. Un hombre cegado por la codicia no sólo llegará a la corrupción, a las intrigas y a la explotación de los otros, sino peor que eso, se encuentra en la posición de «amigo luchando en contra de un amigo, padre luchando en contra de su hijo», transformándose finalmente en nada mejor que un animal.

Existen ciertas verdades en el antiguo proverbio que afirman que una persona realmente buena no puede ser rica, y una persona rica no puede ser completamente buena.

Según un antiguo dicho, «La insatisfacción material constante se considera como la raíz de todas las desgracias». No hay mejor camino hacia la autosatisfacción y la elevación humana que el desarrollo constante de una naturaleza generosa.

C. SER HUMILDE

La hierba levanta su cabeza con arrogancia mientras que el grano llega a su madurez e inclina su cabeza con humildad.

Lao Tzu enseñó que una virtud elevada es igual que un valle profundo hacia donde todas las corrientes de agua fluyen. Un hombre virtuoso atraerá el respeto de los otros hacia su persona del mismo modo que el egoísta y egocéntrico perderá todo respeto de parte de los otros y llegará a ser aislado y despreciado.

Ser humilde no significa envolverse en pequeños asuntos, pero sí magnánimo como el río que corre en el bajo valle irrigando los campos que hay a su alrededor.

D. AUTOCRITICA

Nadie es sabio desde el momento del nacimiento. Como seres humanos, tenemos muchas faltas y somos propensos a cometer errores. Sin embargo, una vez que hemos adquirido el conocimiento aprendemos a corregir esas imperfecciones.

No sería imposible convertirnos en seres humanos perfectos. Para este propósito, es preciso no ser idílico en el aprendizaje y continuar teniendo buena predisposición hacia la autocrítica.

Se dice que Confucio y sus alumnos practicaban la autocrítica repitiendo lo siguiente tres veces por día:

1) ¿Ignoré las peticiones de los otros por causa de egoísmo?
2) ¿Me comporté con una actitud sincera con mis amigos?
3) ¿Inspiré en los otros certeza cuando yo mismo no estaba seguro?
4) ¿Descuidé practicar la virtud?
5) ¿Cometí errores en mis estudios?
6) ¿Intenté evitar actuar con rectitud?
7) ¿Me corregí inmediatamente después de cometer alguna falta?

E. SER SUAVE

La luz es suave y sin formas, por eso ilumina y da calor aun en rincones escondidos.

El agua puede tomar cualquier forma, y eso le permite servir mejor a las cosas vivientes que la necesitan para sobrevivir. Tan pronto el agua llega a formar parte del océano, aun el barco más largo es parecido a una hoja, y su inmensa furia, cuando despierta puede conquistar las más altas montañas.

Si uno se autodenomina fuerte, encontrará rapidamente a alguien que es más fuerte. Un árbol, como el junco puede resistir a un fuerte viento cuando es suave y flexible, pero puede romperse tan pronto como se vuelva viejo y seco. El mismo principio se aplica a los seres humanos.

F. RESPETO A LOS MAYORES

Así como el hijo respeta a su padre, el hermano menor respeta al hermano mayor, el hombre debe siempre respetar a sus mayores o ancianos. Eso contribuye a la belleza de la Humanidad, y es una de las distinciones entre humanos y animales.

Mencius dijo que hay tres cosas de valor en la sociedad humana: la posición, la edad, y la integridad moral. En el gobierno, la posición es considerada importante, en una comunidad, la edad es importante, y para un líder o un consejero lo es la integridad moral. En realidad no puede haber niños sin padres, ni una joven generación sin una vieja generación. Una sociedad y una nación no puede evitar el caos si no tienen una cultura y un orden social basados en el respeto por el conocimiento y la sabiduría de sus mayores.

G. RESPETAR LOS DERECHOS DE OTROS

Criticar a alguien que es mejor, codiciar los bienes de otros y robar los méritos de otros son cosas de un hombre sin escrúpulos. La madre naturaleza no reivindica su dominio, pero todas las criaturas que forman parte de su dominio reconocen sus realizaciones eternas.

Ayudar a otros a desarrollarse y triunfar en la vida, constituye una recompensa por sí misma y tiene valor solo si no se espera nada a cambio.

A lo largo de la historia humana, los que celosamente robaron el reconocimiento dado a otros y sus posesiones por avaricia, siempre han dejado sombríos sellos de verguenza y deshonor.

H. SER JUSTO

Ser correcto y franco es vivir la vida correctamente. Antiguos sabios dijeron: «Para los hombres comunes, la vida es lo que tiene más valor y la muerte, lo más horrendo». Sin embargo, un hombre recto valora la justicia más que la vida misma y están dispuestos a morir antes que someterse a la injusticia. Personajes notables como BAEK E SOOK JE de China, SUNG SAM MOON de Corea y YOSHIDA SHOING de Japón prefirieron morir en respuesta a la injusticia dejando a la posteridad sus ejemplos eternos.

BAEK-E-SOOK-JE vivió durante el período CHOU, por el año 2000 a.c. Cuando el rey MOO derrocó al vigesimoséptimo rey conocido por ser un renombrado tirano, se negó a servir al nuevo rey quién usurpó el trono por medio de la fuerza y no por un procedimiento legítimo. Murió de hambre durante un exilio que se impuso él mismo en los montes SOOYANG.

SUNG-SAM-MOON era un ministro importante del rey SE TONG, inventor del HAN-GUL (alfabeto coreano) en el siglo XIV. Después de la muerte del rey y cuando el joven DAN JONG subió al trono su tio SE-JO conspiró en contra del joven rey y usurpó el trono.

El ministro SUNG-SAM-MOON fue posteriormente ejecutado debido a sus protestas persistentes relativas al acto ilegal del rey SE JO. Yoshida-Shoing, uno de los leales fue ejecutado cuando el gobierno militar de DOKU-KAWA, en esa época, trató de abolir la monarquía MEI-JI.

I. SER SOBRIO

Desde los tiempos más remotos , el lujo y el placer excesivos causaron el derrumbamiento de muchos reyes y naciones sin excepciones y la historia está llena de tales ejemplos. Los que dirigen deben aprender como ser sobrios y vivir moderadamente. Así lo dicen los antiguos dichos: «Si el agua es fangosa río arriba, también lo será río abajo».

Un líder extravagante afectará a sus subordinados de la misma manera y llevará más dificultades a su gente.

Durante la dinastía LEE de Corea, el inspector secreto del rey, LEE-MONG-YONG, al viajar por la provincias de incógnito, fue invitado a uno de los múltiples banquetes lujosos de un famoso gobernador. En lo mejor de la fiesta, recitó su famoso poema:

EL VINO DULCE QUE BEBEN EN COPAS CHISPEANTES
CORRE DE LAS LAGRIMAS DEL PUEBLO QUE TRABAJA DURAMENTE.
LA CARNE TIERNA QUE LLENA SUS PLATOS DE JADE FUE
DESGARRADA DE SU CARNE EXTENUADA.
CUANTO MAS FELIZ RIA, MAS TRISTE SERA EL LLANTO
CUANTO MAS FUERTE CANTE, MAS SUFRIDO SERA SU LAMENTO.

El gobernador y su corte, reconociendo la verdadera identidad del poeta, se asustaron y huyeron de la escena. Recuerden que hay muchas lágrimas y congoja detrás del placer de un hombre.

J. SER DISCRETO

En cualquier cosa que haga, una persona no debe ser impulsiva o indiferente sino paciente y meditabundo. «El que actúa sin pensar al menos tres veces, después lamentará su acto», advierte el antiguo proverbio. Por ende, uno no debe decidir a toda prisa sino deliberar para lograr una decisión que sea a la vez justa y objetiva.

K. CONOCER LA VERDADERA FELICIDAD

LAO TZU notó que la naturaleza se basaba sobre la armonía de los contrastes. Por ejemplo, el universo está constituido por dos fuerzas, el YIN (femenino) y el YAN (masculino). Otros contrastes eran lo duro y lo blando, lo largo y lo corto, la noche y el día, lo sólido y lo vacío, el frío y el calor, lo grande y lo pequeño, lo bello y lo feo.

Todas las cosas en este mundo están ligadas entre ellas. La miseria solo proviene del hecho de haber sido feliz anteriormente y la pena de la alegría. Los ricos y poderosos no son obligatoriamente felices. Por cada rico, hay numerosos pobres y por cada tirano, una nación oprimida. Mencius estableció las tres felicidades de la vida del modo siguiente:

1. Padres en buena salud y armonía en la familia.
2. Vivir con orgullo y honor por un comportamiento correcto.
3. Educar al joven para que llegue a ser recto y miembro útil de la sociedad.

L. DEJA QUE TUS ACTOS HABLEN POR TI

Aún el orador más hábil puede engañarse si se deja llevar por la palabrería. Una boca cerrada puede salvar al pez del anzuelo y conservar los secretos lejos de los enemigos. Sólo hablar de cosas que tienen sentido es señal de una persona culta.

Generalmente la gente habla para jactarse o para demostrar superioridad sobre otros.

Un hombre virtuoso se expresa más por sus actos que por sus palabras. Así, ejerce influencia en los otros, dando ejemplos.

En los tiempos pasados, el modo realmente eficaz para enseñar era con las acciones del profesor y no con sus palabras.

M. DESARROLLAR PAZ EN LA MENTE

Un charco de agua clara se vuelve fangoso si se revuelve el agua y después recobra su estado inicial si se calma el agua.

Se dice que la calma puede conquistar al calor. Es verdad que uno puede aguantar los veranos más calurosos si se queda sentado en calma y tranquilo. Al contrario si se mueve demasiado para calentar su cuerpo helado, quizás por un tiempo eliminará el frío pero no durará mucho.

Uno puede llegar a la paz espiritual por la meditación, vaciando nuestras mentes de todos los pequeños pensamientos y volviendo al estado natural del hombre. A diferencia del Budismo o del Zen la meditación en el Taekwon-Do no significa un divorcio total con el mundo, como un cuerpo muerto, sino un momento activo para reflexionar en silencio sobre errores pasados y en privacía con nuestros pensamientos, y a través de la penitencia, continuar nuestro automejoramiento con el propósito de llegar a ser un mejor hombre o mujer.

Este procedimiento de pensamiento activo en silencio se llama «JUNG-JOONG-DONG».

N. SER ENTERO, TENER UNA MENTE FIRME

Una persona de fuerte convicción es confiada y no tiene miedo. Cuando uno le demuestra sus errores, tiene la fuerza moral para admitirlos aún ante el más humilde y tiene el coraje para enfrentar al poderoso cuando está convencido de tener razón en todas las cosas.

Una fuerte convicción se obtiene por el profundo y ancho espíritu «KI». «Ki» es una forma de energía activa que llena cada célula física y órgano mientras que la voluntad «CHI» es la fuerza que motiva: la primera mueve y la segunda dirige. Si se cultiva el «KI» con mucho cuidado permite que se desarrolle basándose sobre la humanidad y la justicia, su poder de elevación y su fuerza pueden llenar el cielo y la tierra, permitiendo al hombre llegar a otro nivel de grandes realizaciones, así lo predicaba Mencius a sus discípulos.

En un nivel más práctico, el «KI» nos mantiene las mentes claras, y alertas cuando los problemas de la vida se vuelven tensos o confusos.

O. SER DEVOTO

La cultura moral representa para el practicante de las artes marciales lo que representa la meditación para el religioso, la concentración y la dedicación para el artista o la perseverancia para el obrero. En otras palabras, el afecto constante de una persona hacia sus propios intereses y deberes es fuente de vida y poder. Por eso, el cultivo de la mente no es monopolio de alguien en particular.

En realidad la sinceridad y el esfuerzo realizado generan la creencia, y la creencia vuelve a uno capaz de lograr su meta final.

La cultura moral está considerada como un movimiento de cultura para hacer que uno se consagre y sea devoto de su tarea, cualquiera sea ésta, hasta que su vida y su obra sean uno.

III

En resumen, podemos gozar de una libertad de acción mayor preservando nuestra naturaleza básica y haciéndonos impermeables al poder del dinero y sexo. El que logró este nivel de autodominio se le llama «santo».

Puede seriamente parecer una empresa imposible para un simple mortal. Una cordillera empieza con una simple colina y el océano con cada arroyuelo.

Así lo dice un antiguo proverbio: «Cuando hay voluntad, hay un camino». «Uno no debería mirar lejos cuando el camino recto está enfrente». «Aún el cielo puede moverse si uno se dedica a su causa».

Con una fuerte voluntad y una firme determinación puede ser conseguido por cualquier persona que realice los esfuerzos necesarios.

Esta cultura moral intimamente ligada al Taekwon-do, no solamente para el alcance de objetivos más altos en Taekwon-Do y la promoción de la potencia, de la técnica y de la autoconfianza, sino también para cultivar el carácter. Sin esto, el instructor sería responsable por enseñar una fuerza devastadora a personas que podrían eventualmente enamorarse de sus técnicas nuevas y comportarse como matones o utilizar sus conocimientos para lograr ambiciones personales.



La sinceridad absoluta mueve al cielo

La mayoría de los maestros e instructores de Taekwon-Do son más proclives a enfatizar en este aspecto del entrenamiento, en lugar de algunas formas sensacionales de entrenamiento de correr por las costas rocosas, pegar con los puños contra las piedras o ponerlos en agua hirviendo, tratar de parar a un pájaro en pleno vuelo y así sucesivamente.

Hay también un número de obligaciones que un estudiante serio debe cumplir, y los siguientes pasos deben ser tomados por cada escuela de Taekwon-Do perteneciente a la I.T.F. para mantener los más altos niveles de instructores y estudiantes.

1 - Un escrutinio severo debe ser hecho sobre el antecedente y el estado mental del aplicante, antes de su admisión al do jang o escuela.

2 - Debe ser emprendida una orientación hacia el patriotismo, obediencia, conducta, prácticas, disciplina y humildad.

3 - La moral personal, sinceridad como también sus técnicas deben ser tomadas en consideración al premiar categorías mas altas.

4 - Altas categorías que se los encuentra peleando deben ser castigados por la asociación local de Taekwon-Do.

5 - Todos los cinturones negros deben estar registrados con la asociación local de Taekwon-Do y la I.T.F.

Durante el entrenamiento, el estudiante debe desarrollar constantemente disciplina física y mental y las siguientes actividades deberían ser consideradas como parte integral de este entrenamiento.

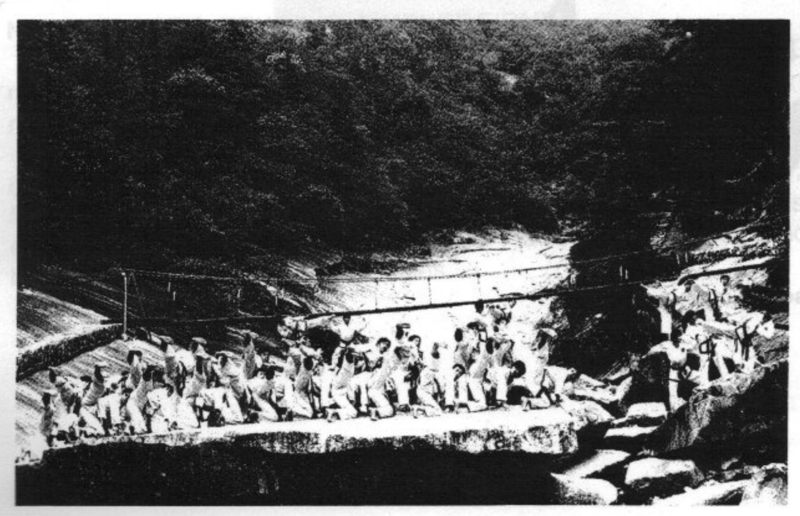


La vida entera es devota al Taekwon-Do

VIAJAR *(YO HAENG)*

Se puede estimular el patriotismo, viajando a áreas históricas.

Un estudiante estadounidense cierta vez remarcó, después de visitar Gettysburg y el lugar de la famosa carga del General Pickett's: El espíritu de la lucha y coraje que ellos poseían para tratar de conquistar una posición inconquistable debe haber venido de una lealtad de todos los oficiales para poder lograrlo. Los estudiantes deben buscar estos monumentos, estudiar y tratar de aprender de ellos.

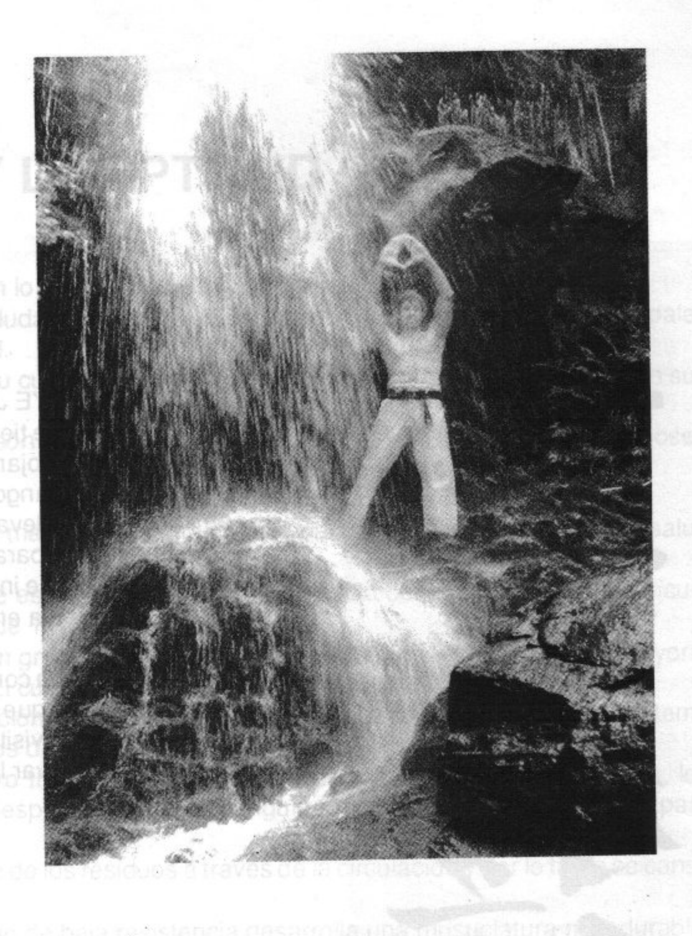


ESCALAR MONTAÑAS *(DUNG SAN)*

Esta forma de ejercicio no solo desarrolla una importante musculatura de piernas, sino también, nutre el espíritu y promueve un sentimiento de victoria y triunfo, como está ilustrado en el conocido poema coreano: No importa cuán alta es la montaña, puede ser comparado a un pequeño pulgar bajo el cielo. No hay razón para que el hombre no tenga éxito en el deseo de escalarla. Es frecuente, sin embargo, que uno diga que es demasiado alto para escalar, sin siquiera hacer el esfuerzo.

DUCHAS Y BAÑOS FRIOS
(Naengjoo Machal)

Al tomar duchas o baños fríos, o al entrenarse descalzos en un terreno cubierto de nieve, los estudiantes aprenden la tenacidad y el orgullo.





SERVICIO PUBLICO
(Sahne Bongsa)

Al contribuir con trabajo para la comunidad, particularmente para con los pobres y los minusválidos, los estudiantes aprenden la caridad, la humildad, la camadería, la tolerancia y el sentido de la generosidad.

PROTOCOLO (YE JOLI):

El estudiante tiene que observar un alto grado de etiqueta, tanto en el interior como fuera del dojang. Esto debe ser aplicado por los estudiantes de rango bajo para con los de rango más elevado durante el entrenamiento, para los estudiantes de rango más elevado para con los estudiantes mayores fuera de la sala de entrenamiento y para todos los estudiantes cuando visitan a otro dojang. En todos los casos, hay que insistir sobre el método correcto para saludar. Es una forma de respeto y cortesía en sociedades occidentales así como en las orientales.

Se considera como falta de juicio si un cinturón negro desaira a un principiante cinturón blanco que es mayor en cuanto a su edad o su posición social. Los estudiantes que visitan a otro dojang de Taekwon-Do u otro arte marcial deben respetar y observar las reglas de modestia y cortesía durante todo el tiempo.



El hombre debe tratar de vivir en la mansión más grande del mundo, situarse en el lugar correcto y caminar en la calle más ancha.

La residencia más confortable y segura para el hombre es su propia mente virtuosa. Siempre debe ponerse del lado de la justicia y vivir honrada y justamente.

EL TAEKWON-DO Y LA APTITUD FISICA

El estudio del Taekwon-Do presenta ventajas únicas en lo que respecta a la salud física del estudiante.

El triunfo más importante en la vida de cada persona sin duda es obtener una buena salud. Por eso, uno de los principales pecados capitales de la humanidad es el abusar de la salud.

Coincidentemente, el que no abusa o no hace daño a su cuerpo incluso su cabello, es considerado obediente con sus padres tal como lo considera la filosofía oriental:

Riqueza, poder, fama y la bendición de la belleza física, son considerados relativamente sin importancia si uno no posee buena salud.

Confucio dijo: Tener una buena salud es una manera de manifestar un gran afecto para con sus padres, ya que la salud del niño es de máxima importancia para estos.

Los estudiantes pueden darse cuenta lo importante que es el Taekwon-Do para la salud del hombre al leer el artículo siguiente escrito por el Dr. Robert S. Arner, cinturón negro de Taekwon-Do.

Se puede practicar el Taekwon-Do individualmente o en grupo sin utilizar pesas u otro equipo especial, en la mayoría de los casos, uno práctica solo, a excepción del combate. El cuerpo fija los propios límites.

Así las heridas o los sufrimientos son muy raros y la condición física del estudiante se mejora automaticamente. El sistema muscular entero desde los dedos de los pies hasta los dedos de las manos se ponen en movimiento.

El entrenamiento no produce músculos abultados, pero transforma los tejidos grasos y flojos en tejidos firmes, los músculos desarrollados por medio de las pesas tienden a desplazar los vasos sanguíneos, sin reponer otros nuevos para llenar el incremento de superficie.

Tal tejido tiene dificultad en recibir oxígeno y deshacerse de los residuos a través de la circulación y por lo tanto se cansa más y fácilmente.

La intensa repetición de los movimiento del Taekwon-Do de baja resistencia desarrolla una musuclatura más durable, más firme y flexible. Tales músculos son los más numerosos en las zonas cercanas a las vías de abastecimiento sanguíneo, produciendo así una resistencia máxima y un bienestar general. (Brown. p. 231)

El hecho de girar el tronco, ejecutando movimientos para patear y contrabalancear los movimientos de la mano, llega a formar un abdomen firme y musculoso. El levantar alto la pierna también desarrolla el costado del tronco y los músculos internos del muslo.

El estudio del Taekwon-Do está particularmente recomendado para las mujeres debido a este desarrollo del abdomen inferior firme, de las caderas y del interior del muslo, zonas del cuerpo que producen una silueta femenina de aspecto juvenil en las mujeres de cualquier edad.

Particularmente después de tener niños, esas zonas se estiran y se debilitan. El Taekwon-Do representa un entrenamiento ideal para restaurar el tono muscular, para la salud y también la apariencia.

El régimen de entrenamiento típico, implicando movimientos extensivos de todo el cuerpo, incrementa la velocidad del pulso, oxigena el corazón y los pulmones durante un largo período. Esa ventilación incrementada tiene un efecto aeróbico (Cooper. p. 108) y aporta las ventajas siguientes:

1. Ayuda a los pulmones a obrar con más eficacia.
2. Agranda los vasos sanguíneos, haciéndoles más flexibles y reduce de éste modo la resistencia a la sangre, bajando así la presión sanguínea diastólica.
3. Incrementa el abastecimiento de sangre, sobre todo las células rojas y la hemoglobina.
4. Hace más sanos los tejidos del cuerpo, abasteciéndolo con más oxígeno.
5. Mejora la condición del corazón, dejando más reservas en caso de urgencia.
6. Permite dormir mejor y eliminar los desechos.

El entrenamiento tiende a normalizar el peso del cuerpo ya que genera un aumento de tejidos sólidos para el que pesa poco y una pérdida de la grasa del cuerpo para el cuerpo gordo u obeso. El consumo de calorías evaluado en un entrenamiento vigoroso en Taekwon-Do es de unas 600 calorías por hora, uno de los más elevados de todas las actividades deportivas.

Ya que un gasto de 3500 calorías resulta en un pérdida de peso de una libra, un entrenamiento semanal de sólo 6 horas acarreará una pérdida de una libra por semana.

El Taekwon-Do ofrece un medio perfecto de desarrollar una mejor práctica de otros deportes, así lo sugiere Moloy (p. 311).

1. Fuerza muscular.
2. Energía dinámica—habilidad de entrar en actividad con vigor.
3. Habilidad de cambiar la dirección del movimiento.
4. Agilidad—Habilidad para mover rapidamente su cuerpo desde un punto del espacio hacia otro.
5. Flexibilidad de las articulaciones, músculos y ligamentos.
6. Visión periférica.
7. Concentración y habilidad para evitar las distracciones.
8. Comprensión de los mecanismos y de las técnicas de movimiento del cuerpo.

El «enfoque» necesita de una fuerza muscular, equilibrio y energía dinámica cuando toda la potencia de un cuerpo está concentrada hacia un punto del espacio. Las combinaciones de los movimientos fundamentales y de las formas desarrolla la agilidad y la aptitud a cambiar su dirección o su movimiento, mientras que el combate desarrolla la visión periférica y la concentración.

Los entrenamientos organizados insisten sobre el calentamiento sistemático de los músculos y ligamentos, el incremento del volumen sanguíneo y de su pasaje a través de los músculos. Esos ejercicios de calentamiento promueven la flexibilidad de las articulaciones, de los tendones y ligamentos, y así permiten evitar las heridas durante el entrenamiento mismo.

El régimen también insiste sobre los ejercicios de relajación después del entrenamiento para disminuir la acumulación de la sangre y de los fluídos presentes en los músculos después de ejercicios violentos. Si no se efectúa esto se sentirá una rigidez y una incomodidad general.

Estas técnicas de calentamiento y relajación así como los ejercicios respiratorios son otros ejemplos de la ciencia muy desarrollada de los mecanismos del cuerpo y de la fisiología que se encuentran en el entrenamiento del Taekwon-Do.

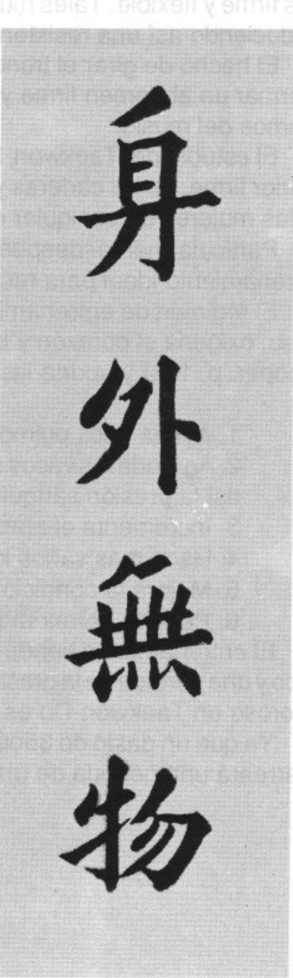
El grito, que es fuerte cuando se produce el ataque, también tiene como base la fisiología básica y sirve a la vez para asustar al adversario y contraer los músculos abdominales inferiores, para prevenir los accidentes en caso de contraataque inesperado.

Además, la exhalación completa tal como lo practican también los entrenadores de pesas o los luchadores, sirven para igualar el incremento de presión en el torax que podría resultar de un esfuerzo violento, para evitar que se dañen los órganos vitales. La exhalación completa del grito, hecha fuera el aire viciado que está en el fondo de los pulmones, incrementando así su capacidad respiratoria vital.

Se puede notar que el estudio del Taekwon-Do es recomendado a los hombres, como a las mujeres o a los niños.

Se obtienen beneficios a nivel percepción-organización motriz, concentración, visión, desarrollo del cuerpo, acondicionamiento aeróbico del corazón y de los pulmones (y genera el control del cuerpo, lo más importante para practicar cualquier actividad deportiva o física que sea).

Eso añadido a los beneficios evidentes de la autodefensa y la satisfacción de dominar una forma antigua de arte, debería hacer que el Taekwon-Do forme parte de la vida de cada uno por el resto de sus días.



Nada se puede comparar con la buena salud.

REFERENCIAS

Brown, Roscoe, C. and Gerald S. Kenyon Ed., "Classical Studies on Physical Activity."
Prentiss-Hall, Inc., New Jersey, 1968.
Cooper, Kenneth H. "Aerobics", M. Evans and Co., N. Y. 1968
Willians, J.G.P., "Medical Aspects of Sport and Physical
Dr. Robert S. Arner, Optometrist.

EL TAEKWON-DO Y SU EFECTO MENTAL

El Taekwon-Do es un arte que implica un cierto modo de pensamiento y de vida, y particularmente generando cultura moral y un poder de justicia. El Taekwon-Do también está reconocido por ser uno de los mejores medios de desarrollo y de fortalecimiento de las características emocionales, perceptivas y psicológicas que permiten a la nueva generación, sin distinción de edad, de status social o de sexo, aprender eficazmente y participar de la vida social, así como responder a las necesidades de sus semejantes.

Cada movimiento de Taekwon-Do tiene una concepción científica y una meta específica, de tal modo que un instructor con talento debería desarrollar en los estudiantes la certeza que el éxito es posible para todos.

La repetición constante enseña la paciencia y la resolución de superar todas las dificultades. La formidable potencia generada por el cuerpo desarrolla la confianza en sí mismo durante un encuentro con un adversario, en cualquier lugar y en cualquier contexto. Los combates enseñan la humildad, el coraje, la agilidad, la posición, la adaptabilidad así como el autocontrol.

Las formas nos dan flexibilidad, gracia, equilibrio y coordinación mientras los ejercicios fundamentales desarrollan la precisión y enseñan el método, los principios, la imaginación y el objetivo. Eventualmente este entrenamiento penetrará en cada acción consciente o subconsciente del estudiante. En un cierto sentido el Taekwon-Do y la sana dirección de un instructor capacitado pueden servir de freno a un mal comportamiento, a la inseguridad y al ser físicamente débil puesto que el estudiante que llega a amar este arte avanza muy rapidamente, para destacarse tiene que mantener su cuerpo al nivel más alto de acondicionamiento y, por consecuencia, tratará de mejorar su entrenamiento de cualquier modo que sea.

Así el Taekwon-Do ofrece una estricta auto disciplina junto con un espíritu de cooperación y respeto mutuo.

Junto con la disciplina, hay muchos que necesitan y buscan la aceptación y el liderazgo y están ansiosos en asociarse a un grupo o a un líder sólido. Si el estudiante se prepara concienzudamente, podrá facilmente ser aceptado por sus pares y sus superiores.

Si existen buenas relaciones entre el instructor y los cinturones de rango, de modo correcto, educado, confiable, inteligente y comprensivo, éste liderazgo quizás será la mejor de todas las influencias para los estudiantes. El prejuicio se aprende a una temprana edad pero hay poco tiempo para los pequeños prejuicios cuando uno comparte camaradería y se entrena en Taekwon-Do en una atmósfera espartana.

Gracias a clases serias de Taekwon-Do cada uno aprende a comunicarse, con el resultado evidente de la desaparición de las barreras raciales. El intercambio armonioso del Taekwon-Do entre las razas ayuda indudablemente a erradicar la desgraciada carencia de comprensión que muy a menudo existe entre los pueblos.

De modo evidente, el que se entrena saca del Taekwon-Do muchas otras ventajas. El Taekwon-Do puede ayudar no solamente a los estudiantes, a encontrar su puesto en la sociedad, sino también en su vida académica. Este arte enseña, entre otras cosas, la tenacidad y la concentración.

También puede ser utilizado para templar las tensiones y las presiones generales por el rigor de largas y tediosas horas de estudios. Una sesión de entrenamiento puede revitalizar y refrescar al estudiante y ayudarle a canalizar su energía hacia sus estudios nuevamente.

Los estudiantes tienden a volverse letárgicos y distraídos después de largas horas de confinamiento en sus clases. Romper esa atmósfera con el entrenamiento enseña al estudiante a aclarar su mente y a salvar los obstáculos que normalmente podrían impedirle que canalice sus fuerzas.

Utilizando este mismo principio en contra de un blanco específico, un estudiante diligente puede aprender a concentrar sus recursos con un mínimo de pérdida de energía.

También el Taekwon-Do tiende a acelerar el proceso de maduración del estudiante, ya que la seriedad del arte, sus potencialidades y el profundo respeto que sacará eventualmente del entrenamiento, estimularán la sensibilidad y la percepción del estudiante.

Esta, quizás, es la fase de instrucción más importante para el instructor; la aptitud a enseñar a un estudiante los métodos de utilización del cuerpo como arma sin que el estudiante abuse de sus conocimientos.

Aunque el procedimiento podría parecer frustrante, la tarea consiste en educar al público y a los dirigentes responsables de la comunidad e introducir el estímulo del Taekwon-Do, es un reto que deben afrontar todos los estudiantes.

Esperamos que las páginas siguientes sean bastante explícitas en cuanto a las razones por las cuales el Taekwon-Do se propagó como una llamarada en todo el mundo.

Sin embargo, hay que recordar claramente que la civilización moral, que permite a los jóvenes poseer su propia visión de la vida y su filosofía, erradicando todas las tendencias nefastas, es la primera de esas razones.

LAS VENTAJAS DEL TAEKWON-DO

1. SU POPULARIDAD

Jóvenes y viejos, hombres y mujeres, y en ciertos casos minusválidos pueden practicar el Taekwon-Do. La fuerza física, el peso y la constitución del cuerpo no tienen ninguna consecuencia. Una mujer de 60 años, que pesa 40 kilos, con un solo brazo, puede encontrar una satisfacción igual a la de un campeón de decatlón olímpico de 18 años en cuanto al mejoramiento de su estado de salud mental y físico.

Las formas pueden elegirse según los límites del estudiante y, ya que el Taekwon-Do tiene numerosas técnicas, solo se trata de escoger o modificar las más apropiadas al estudiante. Una palabra de estímulo para los que no son tan desarrollados físicamente: la mayoría de los maestros actuales de Taekwon-Do no tenían al principio una fuerza física o una coordinación natural. En realidad, un instructor prefiere enseñar a un estudiante poco desarrollado por desafío personal y también por que ese tipo de estudiante trabajará más duro y pondrá más dedicación.

En cierto modo, el Taekwon-Do es similar a la gimnasia.

Un estudiante debe repetir lo que ha enseñado el instructor, con las posibles correcciones en las técnicas. Aun un estudiante con un entrenamiento limitado puede introducir las técnicas que ya domina a otro debutante.

2. LA ECONOMIA

Aunque el uniforme de práctica es un requisito en las clases de entrenamiento, como ayuda para el condicionamiento mental y espiritual, se puede igualmente entrenar en camisa, conjunto de jogging o en traje de calle.

Para entrenarse o mejorar su ataque, bloqueo, y si el equipo normal de entrenamiento no está a su disposición basta con una cuerda de paja rodeando un pedazo de madera, un saco lleno de arena o un trozo de vestido o de papel colgado de una cuerda.

El Taekwon-Do puede ser practicado en un espacio cualquiera de su jardín, aun en una plaza pública, en caso de ausencia de un centro de entrenamiento; así que el estudiante puede entrenarse cuando quiera.

3. LA TENACIDAD

El estudiante de cualquier grado que sea tiene que evitar dos peligros latentes.

A. El aburrimiento

Es una tendencia común en los principiantes cansarse de repetir las mismas técnicas una y otra vez. El aburrimiento aparece generalmente entre el 3º y el 6ª mes. Es un período durante el cual el estudiante construye sus fundamentos de Taekwon-Do, aprendiendo técnicas fundamentales y edificando su potencia.

La impaciencia, la carencia de confianza en sí mismo, la falta de capacidad de percibir cualquier avance, y el cansancio físico generan el aburrimiento psicológico y físico. Después del 7ª mes, sin embargo, el estudiante se desasrrolla físicamente y su cansancio disminuye. El estudiante empieza aprendiendo técnicas que puede utilizar para medir su progreso. Y con técnicas de roturas y lucha, el estudiante desarrolla confianza en sí mismo. El mejor método para combatir el aburrimiento es asistir regularmente a las clases y desarrollar la resolución de alcanzar la meta fijada.

B. Falta de entereza

Muy a menudo el estudiante sacrifica su entereza, durante el aprendizaje, porque tiende a perder paciencia e insiste en pasar a técnicas superiores antes de dominar completamente las precedentes. Los estudiantes deben darse cuenta que es muy importante conocer a fondo cada técnica de forma que ésta se transforme en un reflejo, antes de pasar a otra.

El secreto que permite llegar a ser cinturón negro es sencillo: aprender a fondo cada técnica, especialmente las formas, paso a paso, desarrollando una acción de reflejo físico, pero también desarrollando su concentración mental.

Handicapped gain skills, strength from martial art

By MARLA PAUL
Staff Writer

YOU MIGHT call Han Cha-Kyo a confidence man. Officially, he is in the martial arts business, giving instruction in the ancient Korean art of tae kwon do from his studio at 6348 N. Western.

Unofficially, he tries to convince people that they can do things they never thought possible. And it seems to work.

By inspiring confidence and demanding perseverance, Han helped a young man crippled by polio to walk without crutches. Although not all cases are so dramatic, many personal victories are won in the sparse workout room of the studio.

IN ADDITION to his other classes, Han works with vision and hearing impaired children Friday mornings, mentally handicapped adults from Orchard Village in Skokie on Sunday mornings, and youths from a school for the emotionally disturbed and a juvenile home on other days.

With the handicapped, Han takes bodies that have rarely sweat from exertion, and muscles that have never strained, and introduces them to the physical conditioning and mental discipline of tae kwon do. Using an exercise tool that Han patented called the Isotrim—polyurethane discs on each end of an accordion-like cylinder—the youths begin to build up their arms, legs, chests and necks.

"This is not magic. This is real," says the slightly built Han, who is instructing his daughters, ages 5 and 5, in tae kwon do. "Blind and handicapped need exercise. They are lazy, but once they are motivated, they love it.

"Blind children lack strength. They have no muscle tone. They haven't had the chance to really work out. When they are brought to my class, they are forced to start sweating."

Most handicapped persons have been told all their lives what they can't do, Han said. "I develop positive actions which they can do."

Han, who is training 10 instructors to work with the handicapped, communicates with deaf children through interpreters who use sign language.

WHAT STUDENTS find after months of perseverance is a new sense of self. "They didn't know they are so powerful. That's why they are so proud," Han said. He believes handicapped children who achieve confidence in their bodies will grow up to be more productive adults.

Han said he tries to instill courtesy, integrity, perseverance, self control and spirit into his charges. It comes from his heart. "We don't give money, books or material things. We give our spirit. We give our confidence."

In working toward this goal, Han and his brother, Min Kyo Han, have taken emotionally disturbed boys into their homes to spend a night to learn to deal with other children. Much of Han's instruction for the handicapped is free or at minimal cost.

Once the physically and mentally handicapped and emotionally disturbed build up a sense of their own power and have a positive outlet for tension, they don't anger as easily, Han said.

"People only fight because they're afraid," said Han, who wants to clear the negative, fighting image accorded to martial arts through recent movies. "With tae kwon do you have confidence. They smile rather than fight."

But they can fight if necessary. Han tells the story of a blind man who was able to deliver a blow to an attacker who invaded an auto in which he and his family were riding.

An 8th-degree black belt holder with 30 years' experience in martial arts, Han has taught tae kwon do to police forces in his native Korea, and in Hong Kong and Singapore. In Korea, he also taught the physically and mentally handicapped. It seemed only natural.

important for them to know thoroughly one single technique until it becomes reflexive before advancing to the next.
The secret of becoming a black belt is a simple one; learn thoroughly each technique especially patterns step by step not only developing a physical reflexive action but developing mental concentration as well

LERNER NEWSPAPERS, MARCH 25, 1979



HAN Oha-Kyo helps Arnold Johnson of Skinner school with exercises to strengthen legs and feet. (Photo by David Senner)



El general Choi explica personalmente la filosofía del Taekwon-Do a los senadores y diputados del congreso americano.

LOS SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO DE TAEKWON-DO

Un antiguo proverbio dice que aun el cielo no puede enpobrecer al obrero diligente. Sin embargo, en Taekwon-Do, la diligencia o el entrenamiento intensivo solo, no producen técnicas de calidad. Por el contrario, enseñanzas que provengan de un instructor falso o "no calificado" pueden ser peores que no aprender nada. En efecto, los movimientos que no son científicos no solamente reducen la potencia, sino también necesitan una gran cantidad de tiempo para ser corregidos. Por otro lado, bajo la guía correcta de un **instructor competente** un estudiante que se entrena honradamente, con devoción, aprenderá las verdaderas técnicas del Taekwon-Do en un período de tiempo reducido y realizando menos esfuerzos.

Los estudiantes deben guardar claramente en su mente los secretos siguientes:

1. Estudiar la teoría del poder a fondo.
2. Comprender el objetivo y el método de cada movimiento claramente.
3. Realizar el movimiento de los ojos, de las manos, de los pies y la respiración en una acción coordinada única.
4. Elegir sus armas de ataque de modo apropiado para cada punto vital.
5. Familiarizarse con el ángulo y la distancia correcta en ataque o defensa.
6. Mantener los brazos y las piernas ligeramente flexionadas al realizar el movimiento.
7. Cada movimiento debe empezar con una acción hacia atrás, con pocas excepciones. Sin embargo, una vez que el movimiento ha empezado, no debe pararse antes de haber alcanzado el blanco.
8. Crear un movimiento ondulante, utilizando correctamente las rodillas para eso.
9. Exhalar corta y bruscamente en el momento de cada golpe, salvo en caso de movimiento conectado.

LA RELACION ESTUDIANTE/INSTRUCTOR
(Sajeji Doj)

Aún hoy, en la Corea moderna, los valores confucionistas escondidos aparecen muy a menudo a través del velo de la sofisticación del siglo XX. El hijo que, implicitamente, sigue obedeciendo a sus padres durante toda su vida, es objeto de veneración cuando mueren sus padres. Esa obediencia y esa lealtad jamás desapareceran.

Los coreanos han adquirido a partir de esos valores confucionistas, un profundo sentido del respeto por sus profesores. Esa relación siempre es importante. Un antiguo proverbio coreano dice: "El padre y la madre son los padres que me dieron a luz mientras que el profesor es el padre que me ha educado".
Es la razón por la cual un estudiante debe respetar a su profesor del mismo modo que respeta a sus padres.

Así los lazos personales de lealtad y respeto con su profesor y sus padres están en la base de una estructura nacional y familiar.

Tal como un sujeto debe ser humilde para con su rey, el rey debe respetar y ser leal para con su profesor, igualmente que Alejandro el Grande con Aristóteles. Aunque un padre ama a su hijo, jamás un padre puede ser a la vez su profesor. La relación padre/hijo es emocional y falto de objetividad. Sin esa objetividad, es casi imposible instituir y mantener un control absoluto del sistema de enseñanza.

Un antiguo proverbio coreano afirma que "los padres pueden procrear niños pero no el sentido de sus vidas. El desafío más grande y la recompensa más importante para un padre es poder proveer a su hijo la guía necesaria, de tal modo que pueda ser un miembro útil y respetado de la sociedad".
Evidentemente, es la responsabilidad de los padres educar correctamente a su hijo para que incremente sus conocimientos e inculcar un buen sentido de la ética y de la moralidad. Es a menudo imposible para los padres mismos, sin embargo, educar correctamente a sus niños según las necesidades. Esto se debe al hecho que el padre duda a forzar la disciplina de su hijo de modo objetivo. Existe el temor subconciente a crear un deterioro en sus relaciones. Confucio decía "Deberíamos intercambiar los niños y educarlos por padres interesados".

Enseñar al niño de otro para llegar a ser una persona de buen carácter según los deseos de sus padres, es una gran responsabilidad. Para el estudiante, sus profesores ocupan una posición idéntica a la de sus padres. El antiguo dicho que pretende que rey, profesor y padre son uno e iguales tiene cierta verdad.

Claro, debe existir un grado de amor y comprensión en todas las relaciones mencionadas más arriba, pero también debe existir un cierto grado de objetividad. Tal relación puede existir en Taekwon-Do. La responsabilidad que consiste en enseñar este arte se fundamenta en los instructores, cuya misión principal sería, enseñar a los estudiantes a ser física y mentalmente fuertes y ayudarles a constituir un mundo más pacífico.

Un instructor dedicado y sincero es, sin ninguna duda, una necesidad absoluta para un dojang. El dojang no puede crecer y madurar sin la presencia de estudiantes igualmente dedicados y sinceros. Así, el instructor y el estudiante tienen una parte de responsabilidad en la enseñanza recíproca, que no se puede pagar.

Los instructores y los estudiantes deben observar los puntos siguientes:

INSTRUCTORES: *(Sabum)*

1. Jamás cansarse de enseñar. Un buen instructor puede enseñar en cualquier lugar, en cualquier tiempo y siempre debe estar listo para responder a las preguntas.

2. Un instructor debe experimentar la necesidad de ver a sus estudiantes sobre-pasarle. Es la máxima aspiración para el instructor. Un estudiante nunca debe ser retrasado en conocimiento.
Si el instructor se da cuenta que su estudiante se ha desarrollado más allá de sus propias capacidades tiene que enviar al estudiante a un instructor de rango superior.

3. Un instructor siempre debe mostrar el buen ejemplo a sus estudiantes y nunca tratar de defraudarlos.

4. El desarrollo de los estudiantes debe tener preferencia sobre el comercialismo. Tan pronto como el instructor se interese por el materialismo solamente perderá el respeto de su estudiante.

5. Los instructores deben enseñar de manera científica y teórica para ahorrar tiempo y energía.

6. Los instructores deben ayudar a los estudiantes a desarrollar buenos contactos en el exterior de la sala de entrenamiento. El instructor debe encargarse del desarrollo del estudiante en el dojang así como fuera de él.

7. Se debe estimular a los estudiantes para que visiten otros dojangs y estudien otras técnicas. Los estudiantes a quienes se le niega la visita a otros dojangs podrían rebelarse.
Permitir a los estudiantes que visiten otros gimnasios tiene dos ventajas, no solo pueden observar técnicas que le convengan perfectamente, también tienen la oportunidad de aprender comparando sus técnicas con otras inferiores.

8. Se debe tratar a todos los estudiantes igualmente. No deben existir preferidos. El estudiante siempre debe ser reprendido en privado, y no frente al resto de la clase.

9. Si el instructor no es capaz de responder a la pregunta de un estudiante, no debe inventar la respuesta sino admitir su ignorancia y tratar de encontrar la respuesta lo más pronto posible. Muy a menudo, un cinturón negro de grado inferior responde de modo ilógico a sus estudiantes, sólo porque tiene miedo de perder su prestigio al admitir su ignorancia.

10. El instructor no debe pedir favores particulares a sus estudiantes, como limpiar su casa, reparar sus objetos, etc.

11. El instructor no debe explotar a sus estudiantes. El único objetivo de un instructor es producir estudiantes de perfecto nivel técnico y mental.

12. Siempre debe ser honrado con sus estudiantes y nunca debe quebrar su confianza.

ESTUDIANTES: *(Jeja)*

1. Nunca cansarse de estudiar. Un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar, en cualquier tiempo. Es el secreto del conocimiento.

2. Un buen estudiante debe tener la voluntad de dedicarse para su arte y su instructor. Muchos estudiantes piensan que su entrenamiento es un servicio que compran en cuotas y no quieren participar en las demostraciones, la enseñanza y las obras alrededor del dojang. Un instructor puede otorgarse el derecho de dejar este tipo de estudiante.

3. Siempre mostrar el buen ejemplo para con los estudiantes de rango inferior. Naturalmente ellos trataran de imitar a los estudiantes seniors.

4. Siempre ser leal y nunca criticar a su instructor, al Taekwon-Do, o a los métodos de enseñanza.

5. Cuando el instructor enseña una técnica, tiene que practicarla y tratar de utilizarla.

6. Recordar que el comportamiento de un estudiante fuera del dojang refleja al arte y su instructor.

7. Cuando un estudiante adopta una técnica de otro dojang desaprobada por el instructor, el estudiante tiene que dejarla inmediatamente o ir a entrenarse donde aprendió esa técnica.

8. Nunca faltarle el respeto a su instructor. Aunque un estudiante tiene derecho de no estar de acuerdo con su instructor, primero debe seguir las directivas y discutir el asunto después.

9. Un estudiante siempre debe tener la voluntad de aprender y hacer preguntas.

10. Nunca traicionar a su instructor.



Respeta al rey, al profesor y al padre por igual.

EL INSTRUCTOR IDEAL

Los soldados son tan fuertes como el general que los lidera, y del mismo modo, los estudiantes solo pueden destacarse con un instructor excelente. No se puede esperar que un bambú crezca en un campo de trigo, ni esperar encontrar a un estudiante excelente con un profesor no calificado.

Es particularmente importante enseñar juntos dos aspectos del Taekwon-Do, el Espíritu y la Técnica. Un profesor calificado debe combinar las cualidades de soldado e intelectual, si quiere producir estudiantes de noble carácter y sobresaliente habilidad.

El instructor debe poseer las cualidades siguientes.

1. Moral sólida y norma ética.
2. Visión clara y filosofía de vida.
3. Actitud responsable como instructor.
4. Mente científica en asuntos técnicos.
5. Conocimiento de los puntos vitales de la anatomía humana.
6. Integridad inquebrantable a nivel político y financiero.
7. Dedicación en la propagación del arte del Taekwon-Do por todo el mundo.
8. El que tiene la confianza de sus superiores, sus compañeros le tendrán confianza y recibirá el respeto de los alumnos.



LA FILOSOFIA DEL TAEKWON-DO

En éstos últimos años, se ha notado un resurgir de la violencia y una pérdida de la moralidad en todos los niveles de la sociedad, particularmente entre los jóvenes. Eso seguramente puede explicarse por varios factores.

Muchos psicólogos piensan que este problema proviene de la frustración. Los analistas, por otro lado, señalan que los que no tienen un buen comportamiento representan un segmento de la sociedad que ha perdido sus ilusiones, y busca valores y certezas en un mundo apagado, materialista y absurdo, un mundo de guerras y decadencia.

Desgraciadamente, sin embargo, en vez de canalizar de modo constructivo su extraordinaria energía y potencialidad, muchos son los que están cegados por el odio y la destrucción antes que por las ideas de edificar o simplemente huyen, aislándose con drogas en su propio mundo de fantasía.

Actualmente, la tendencia de "El más fuerte supera al débil" parece haber llegado a su punto culminante. Francamente, el mundo actual se parece mucho a "una era de corrupción".

Es evidente que este fenómeno de sociedad no se debe solamente a la lucha por sobrevivir, sino también en gran parte al desarrollo de una civilización material y científica. La primera acarrea al joven hacia el materialismo extremo o al egoísmo, mientras la última comprende a los seres humanos con temor, al mismo tiempo que desempeña un papel esencial para el bienestar público.

¿Pues donde está el remedio? Este consiste en el desarrollo de una civilización moral, los estados mentales correctos de los seres humanos como señores de la creación, suficientemente para prevalecer o al menos ir a la par del desarrollo de la civilización material y científica.

El objetivo supremo del Taekwon-Do es eliminar la lucha desalentando la opresión del más fuerte hacia el más débil, con una fuerza que debe ser basada en la humildad, la justicia, la sabiduría, la moralidad y la fé, permitiendo así edificar un mundo mejor y más pacífico.

Todos los hombres, sin importar la edad percibieron el hecho que la muerte es una vergüenza y se lamentaron de no vivir un largo tiempo como el pino o las tortugas que parecen vivir miles de años. Los hombres justos, por otro lado, deploran el hecho que la justicia no triunfe siempre sobre la tiranía del poder. Sin embargo, existen dos métodos para manipular estos problemas. La disciplina mental y el entrenamiento físico.

Espero sinceramente que a través del Taekwon-Do, cada uno pueda adquirir bastante fuerza para llegar a ser el guardián de la justicia, oponerse a la desunión social y cultivar el espíritu humano en el nivel más elevado que se puede alcanzar. Es con este espíritu que dediqué el arte del Taekwon-Do, para los pueblos del mundo.

La filosofía del Taekwon-Do tiene como base la ética, la moral, las normas espirituales gracias a los cuales los hombres pueden vivir juntos en armonía, y sus formas artísticas se inspiran en los ideales y las hazañas de grandes personajes de la historia de Corea, los grandes dirigentes civiles y militares de Corea, quienes, a lo largo de los casi 5000 años de historia coreana, nunca han invadido a sus vecinos pero han combatido con valentía y realizado grandes sacrificios personales para defender su patria contra las invasiones enemigas. También he incluído nombres de patriotas que voluntariamente dieron su vida para devolver su independiencia y libertad a Corea, cuando era ocupada por los japoneses.

Cada Tul (forma) de Taekwon-Do expresa los pensamientos y las acciones de esos hombres valerosos, así que, los estudiantes del Taekwon-Do deben reflejar las verdaderas intenciones de los que dieron su nombre a cada uno de esos tules.

Por lo tanto en ningún caso el Taekwon-Do puede ser utilizado con fines egoístas o agresivos y violentos, sea individualmente o en grupo. El Taekwon-Do tampoco puede ser utilizado con fines comerciales o políticos.

Establecí la filosofía y los principios siguientes como piedra angular del Taekwon-Do. Los deben observar todos los estudiantes serios de este arte durante su vida.

1. Tener la voluntad de progresar, aunque sea difícil avanzar, y hacer lo que vale la pena, cualquiera sean las dificultades.
2. Ser gentil con el débil y duro con el fuerte.
3. Contentarse con su posición económica pero nunca creer que ha llegado al límite del desarrollo de su destreza.
4. Siempre acabar lo que se ha empezado.
5. Ser un profesor que está a disposición de todos sin tener en cuenta la religión, la raza o la ideología de sus alumnos.
6. Nunca ceder a la represión o a las amenazas cuando se está en persecución de una noble causa.
7. Enseñar la actitud y la habilidad con actos, no con palabras.
8. Siempre ser uno mismo en cualquier circunstancia aunque estos cambien.
9. Ser el profesor eterno quién enseña con su cuerpo cuando es joven, con sus palabras cuando es viejo y con sus preceptos morales aún después de su muerte.

LA TEORIA DEL PODER

El estudiante debutante podría preguntarse: «¿De dónde proviene la fuerza para crear los resultados desvastadores atribuidos al Taekwon-Do?» Esta fuerza se atribuye a la utilización del potencial completo de una persona por la aplicación matemática de las técnicas del Taekwon-Do. Una persona normal solo utiliza sólo el 10 o 20% de su potencial. El que, sin tener en cuenta su estatura, su edad o su sexo, pueda condicionarse a utilizar el 100% de su potencial podrá ejecutar igualmente esas técnicas destructoras.

El entrenamiento riguroso sin duda tendrá como resultado una excelente salud física, pero no generará obligatoriamente la adquisición de una extraordinaria resistencia o de una fuerza sobre humana. Mas importante, el entrenamiento de Taekwon-Do permitirá obtener un alto grado de fuerza de reacción, de concentración, de equilibrio, de control respiratorio y de velocidad. Estos son los factores por los cuales se llega a un alto grado de potencia física.



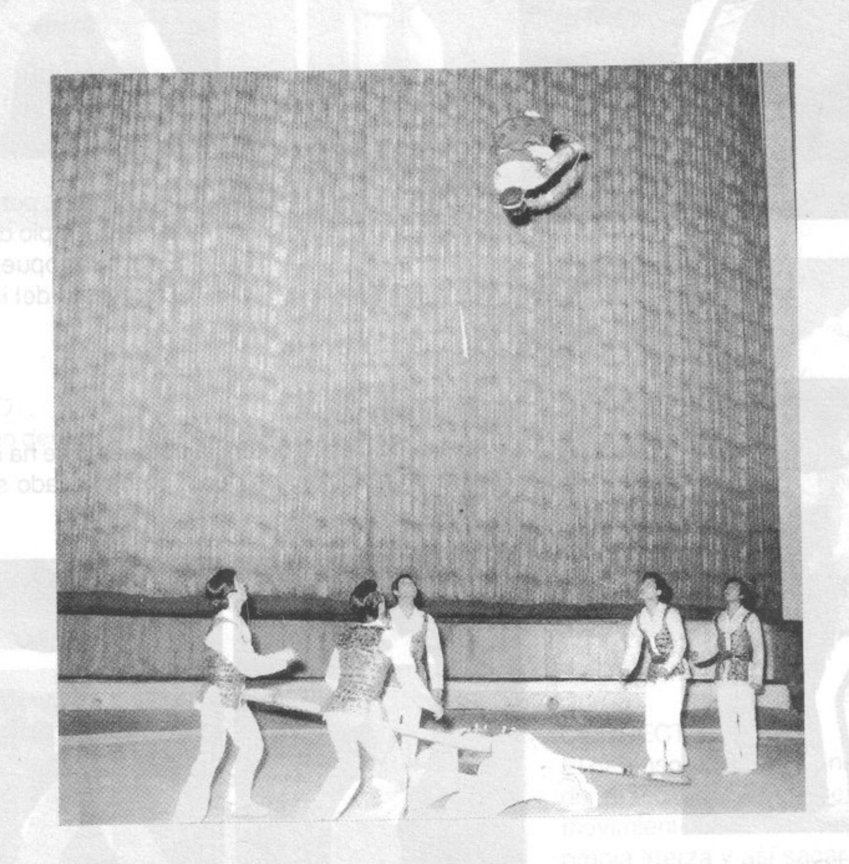
"Suficientemente fuerte para mover montañas"

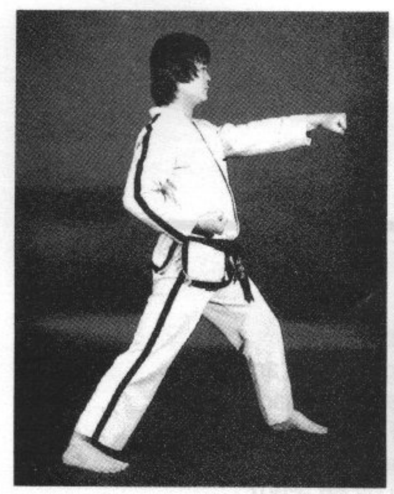
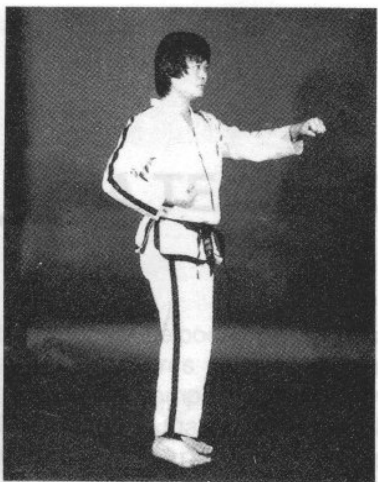
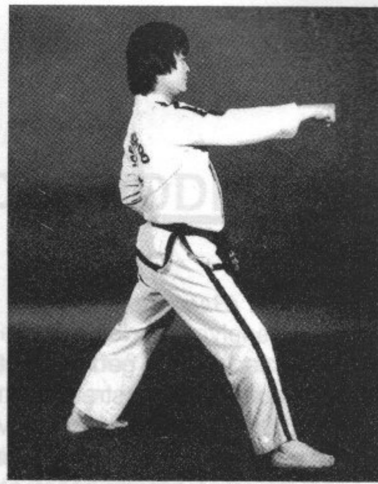
FUERZA DE REACCION *(Bandong Ryok)*

Según la ley de Newton, cada fuerza genera una fuerza igual y opuesta. Cuando un automovil se estrella contra una pared con una fuerza de 1.000 kilos la pared devuelve una fuerza igual de 1.000 kilos; otro ejemplo, poner en un lado de una balanza un peso de una tonelada acarreará una fuerza ascendente de peso igual. Si tu oponente se mueve violentamente hacia tí a alta velocidad, con un pequeño golpe en su cabeza, la fuerza con que golpées su cabeza será la de su propio ataque sumada a la de tu golpe. Estas dos fuerzas combinadas la de él que es grande y la tuya que es pequeña resultarán impresionantes.

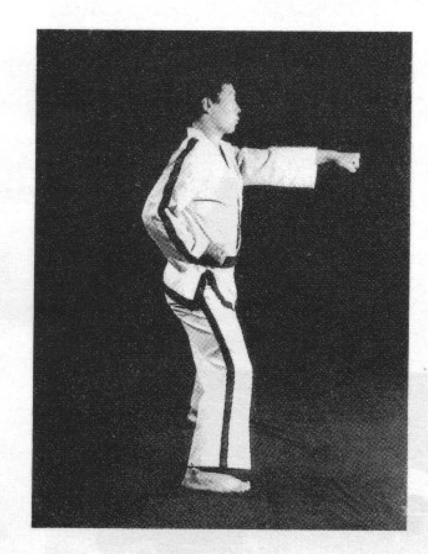
Esto, por lo tanto, es la fuerza de reacción del oponente. Otra fuerza de reacción es la propia.

Un puñetazo con el puño derecho es ayudado tirando el puño izquierdo hacia la cadera.



CORRECTO



CORRECTO



Se produce la potencia máxima por que se respeta bien el principio de la fuerza de reacción, es decir, que el puño opuesto es llevado hacia la cadera en el momento del impacto.



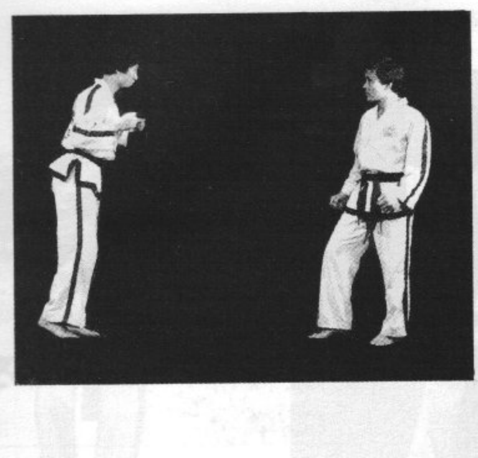
INCORRECTO
El puño derecho no es llevado a la cadera.

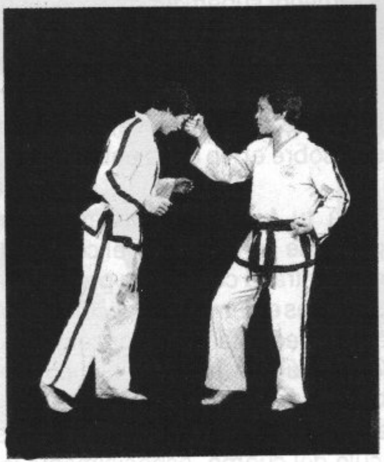
INCORRECTO
Se produce menos potencia porque no se ha respetado el principio de la fuerza de reacción, es decir, no ha llevado su puño izquierdo hacia la cadera.

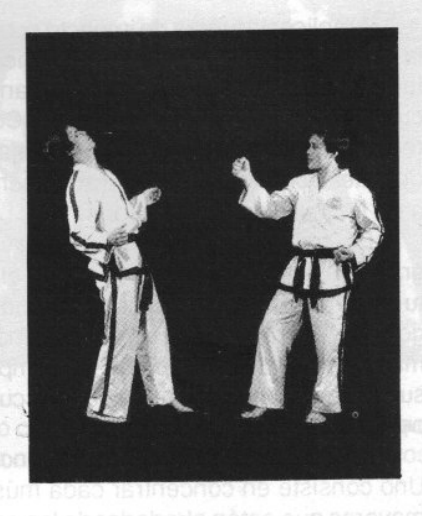


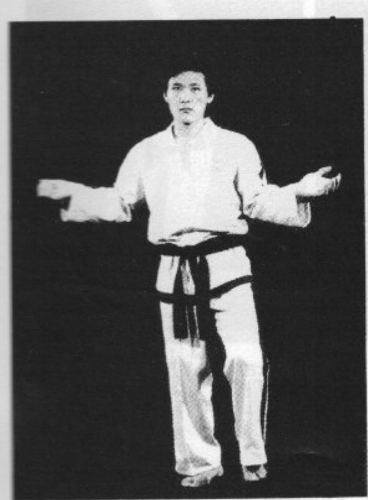


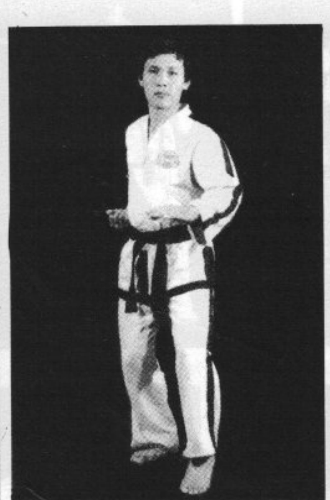
CORRECTO
El golpe está bien ejecutado por la misma razón mencionada anteriormente.

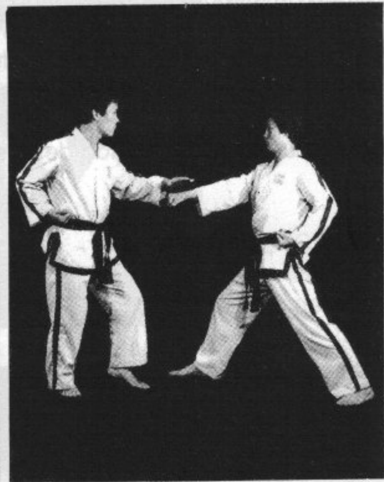




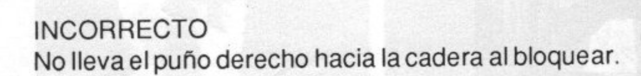








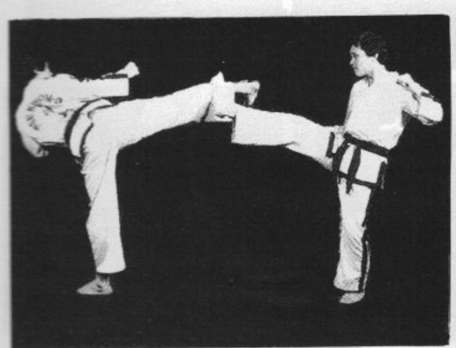
CORRECTO
El puño derecho es llevado a la cadera en el momento del bloqueo.



INCORRECTO
No lleva el puño derecho hacia la cadera al bloquear.









CORRECTO
El defensor aplica el principio de la fuerza de reacción correctamente al utilizar el movimiento del atacante y el mínimo de su propia fuerza y así sacar al adversario de balance.

CONCENTRACION *(Jip Joong)*

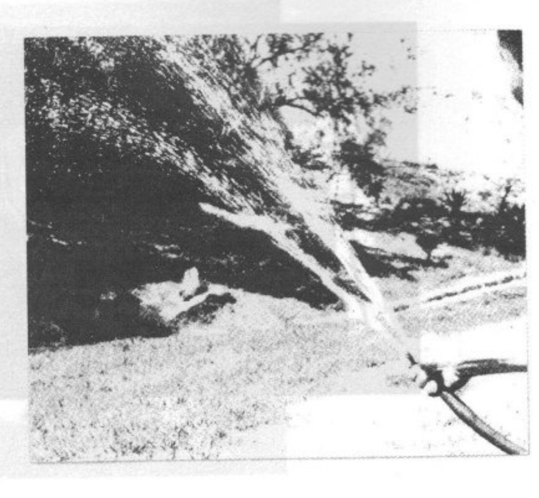
Al aplicar la fuerza de impacto sobre la menor superficie, eso concentra la fuerza y, como consecuencia incrementa su efecto. Por ejemplo, la fuerza del agua que sale de una manguera de riego es tanto mas grande cuando el orificio es mas pequeño. Contrariamente el peso de un hombre repartido sobre raquetas de nieve deja pocas trazas en la nieve. Los golpes del Taekwon-Do se concentran a menudo sobre el filo de la palma abierta o en los nudillos de los dedos.

Es muy importante no liberar toda tu fuerza al comienzo sino gradualmente y particularmente en el punto de contacto con el cuerpo de tu adversario, la fuerza debe estar tan concentrada como para producir un golpe de Knock Out. Es decir, cuanto más corto es el tiempo de concentración, más grande será el poder del impacto. Necesita una concentración suprema para movilizar cada músculo del cuerpo hacia el blanco mas pequeño en una acción simultánea.

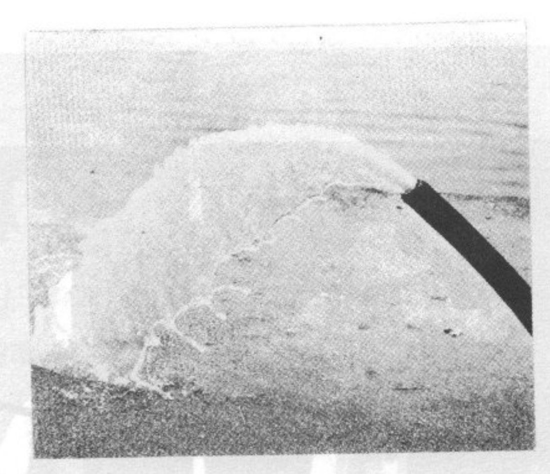
En conclusión, se realiza la concentración de dos modos diferentes. Uno consiste en concentrar cada músculo del cuerpo, especialmente los mayores que están alrededor de las caderas y del abdomen (teoricamente más lentos que los pequeños músculos de las otras partes del cuerpo) y la herramienta apropiada para utilizarla en el momento adecuado.

El segundo método consiste en concentrar esos músculos sobre el punto vital del adversario. Esta es la razón por la cual las caderas y el abdomen se mueven ligeramente antes que las manos y los pies en cualquier acción de ataque o defensa.

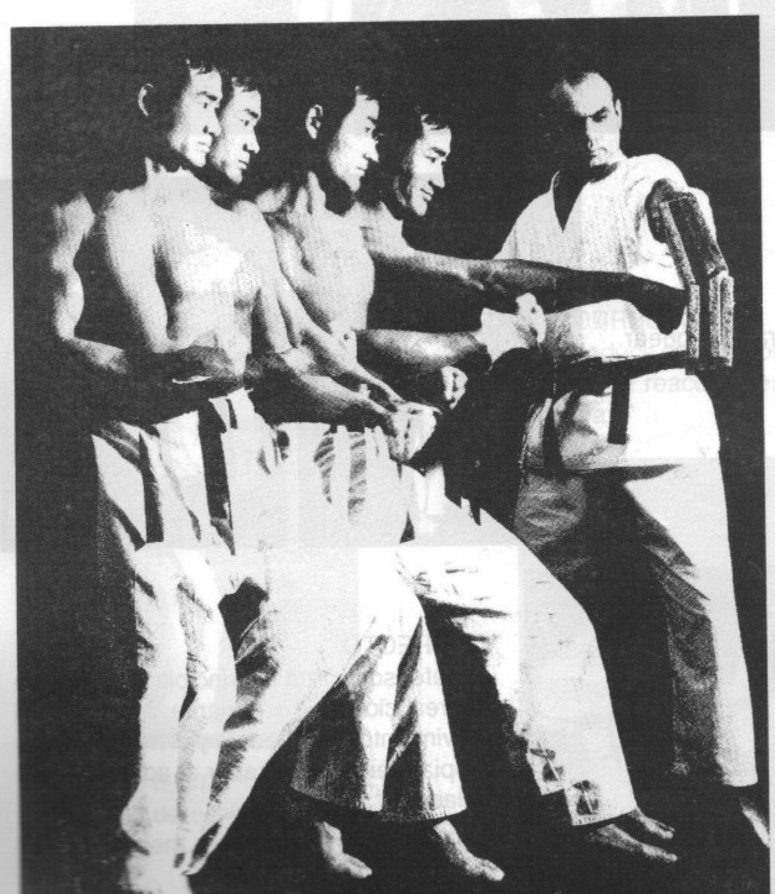
Recuerde que este movimiento puede ser realizado de dos modos: lateralmente y verticalmente.



Orificio pequeño

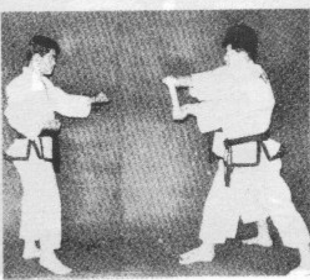


Orificio grande

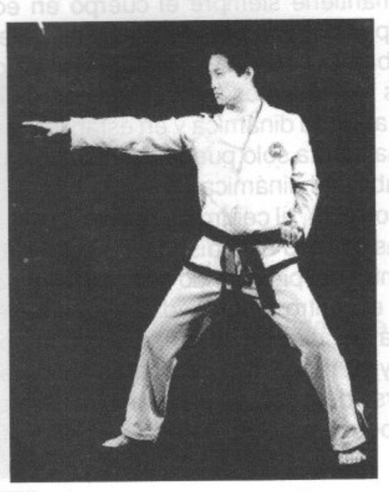


CORRECTO
Buena movilización y concentración de los músculos hacia la parte apropiada del puño.

INCORRECTO
No ha movilizado o concentrado los músculos del abdomen y de las caderas






CORRECTO
Ha movilizado completamente los músculos por que la cadera rota en la misma dirección que las manos.

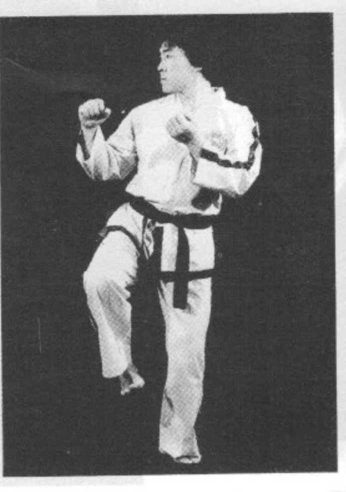
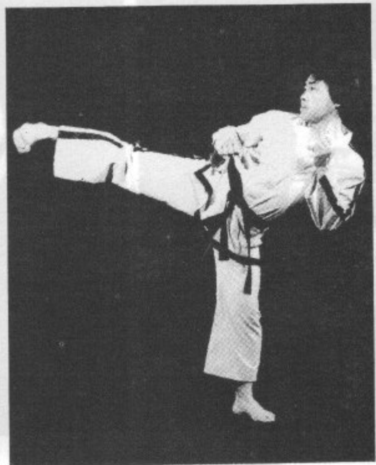
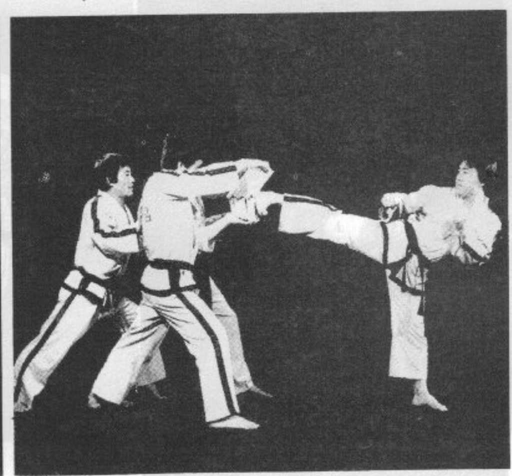




INCORRECTO
No ha movilizado correctamente los músculos debido a la falta de rotación de la cadera en la misma dirección que las manos.



CORRECTO
Ha concentrado los músculos en la parte apropiada del pie, en este caso el canto del pie.





INCORRECTO
No ha concentrado correctamente los músculos hacia la parte apropiada del pie, en este caso la punta de los dedos del pie y no el canto del pie.

EQUILIBRIO
(Kyun Hyung)

El equilibrio es de gran importancia en todos los deportes atléticos. En Taekwon-Do, merece una consideración especial. Se mantiene siempre el cuerpo en equilibrio, es decir, correctamente balanceado, para que los golpes pueden ser eficaces y mortales.

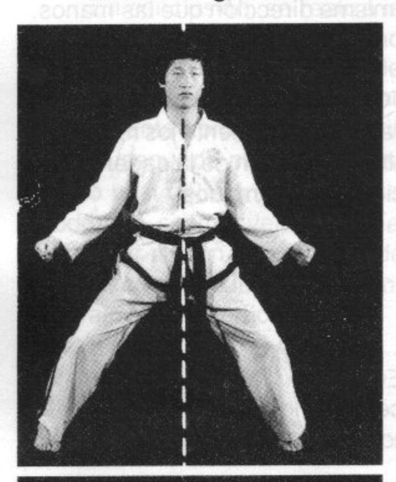
Igualmente, la falta de equilibrio puede provocar una fácil caída. La postura siempre debe ser estable y flexible, tanto en los movimientos de defensa como de ataque.

El equilibrio se clasifica en estabilidad dinámica y en estabilidad estática . Y están tan íntimamente relacionados, que una máxima fuerza solo puede ser producida cuando la estabilidad estática es mantenida a través de la estabilidad dinámica.

Para conservar un equilibrio correcto, el centro de gravedad de la posición debe caer en una línea que pasa entre las dos piernas cuando está distribuido el peso del cuerpo equitativamente sobre las dos piernas, o sobre el centro del pie cuando sea necesario concentrar la masa del cuerpo en un solo pie. Se puede ajustar el centro de gravedad según el peso del cuerpo.

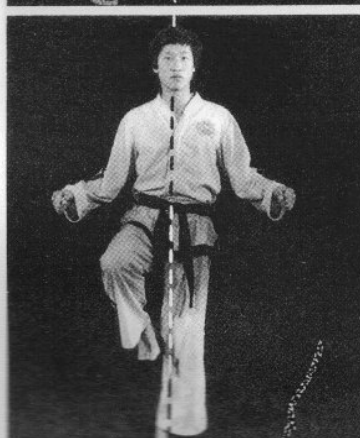
La flexibilidad y movilidad de la articulación de la rodilla son también importantes para mantener el balance en un rápido ataque y su respectiva recuperación inmediata. Otro punto: el talón del pie de atrás nunca debe despegarse del suelo en el momento del impacto. No solamente es necesario para el equilibrio sino para producir máxima potencia en el punto de impacto.

Centro de gravedad



CORRECTO

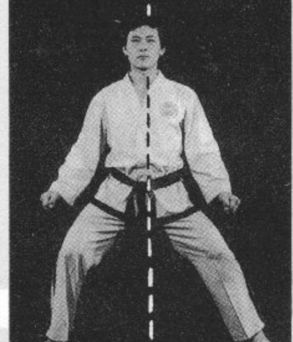


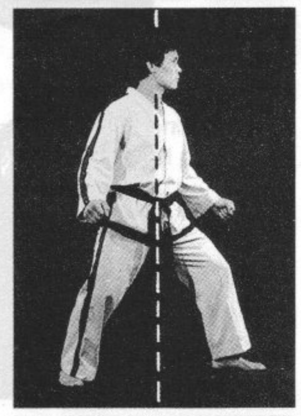


Centro de gravedad

INCORRECTO



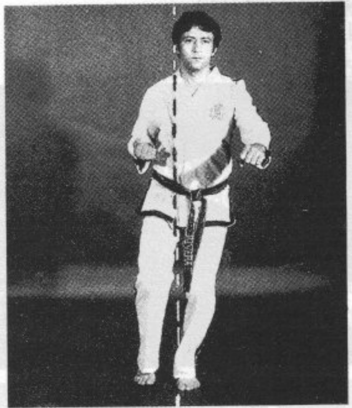


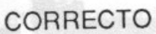




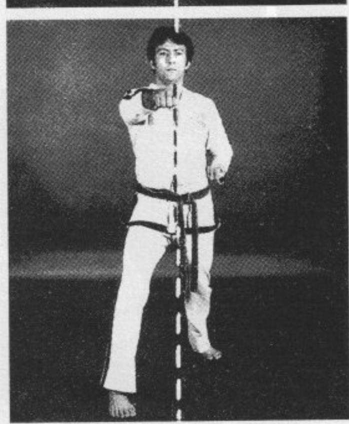
ESTABILIDAD DINAMICA *(Dongtahuk Anjon)*

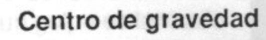
Centro de gravedad

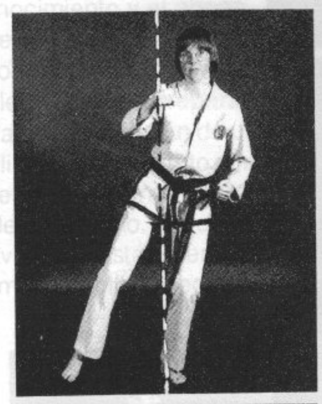



CORRECTO

Moviéndose hacia adelante




Centro de gravedad



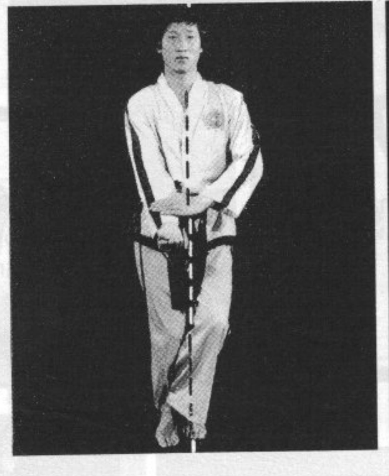
INCORRECTO

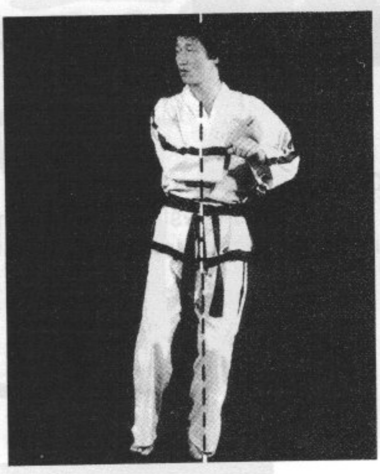
No mantiene su equilibrio porque la mayor parte del peso del cuerpo se queda en el centro de gravedad y no en el pie izquierdo.

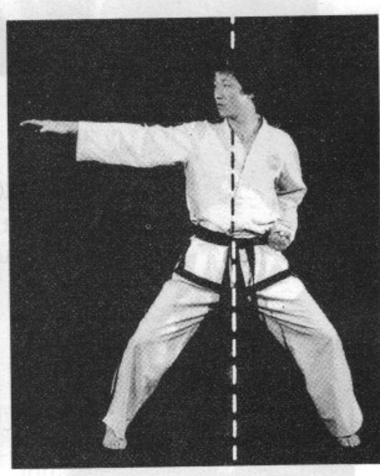
El mismo principio se aplica al retroceder.

Moviéndose lateralmente

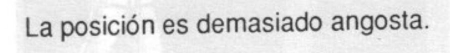
CORRECTO







INCORRECTO
La mayor parte del peso del cuerpo no está concentrada en el pie izquierdo.


La posición es demasiado angosta.





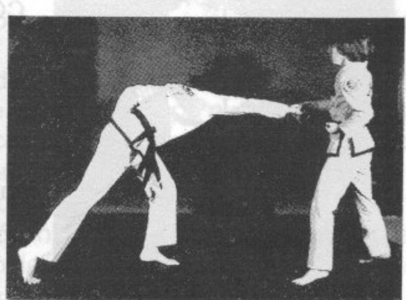


ESTABILIDAD ESTATICA *(Jungtchuk Anjong)*



CORRECTO





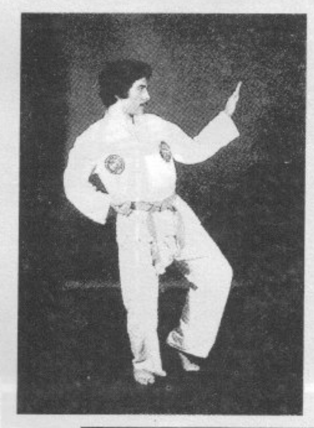
INCORRECTO
El talón derecho está en el aire

CORRECTO

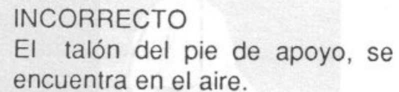




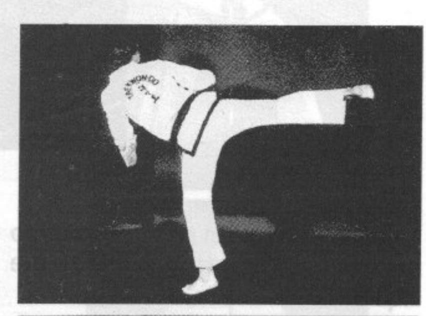
INCORRECTO
La rodilla derecha está flexionada exageradamente

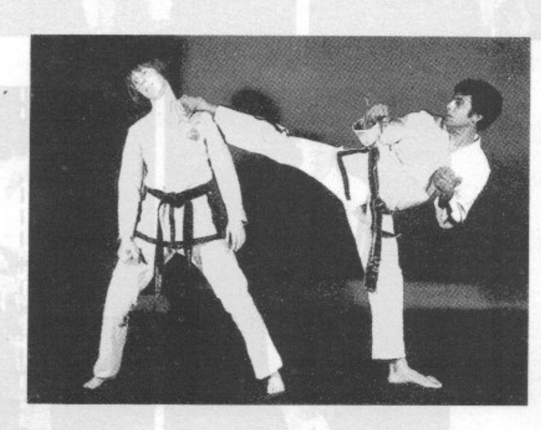


INCORRECTO
La rodilla derecha está apuntando hacia afuera y no hacia adentro

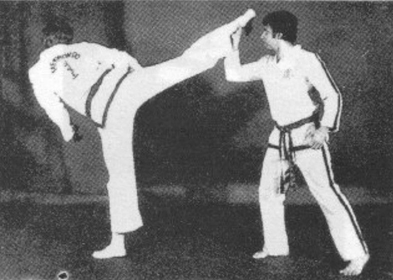


INCORRECTO
El talón del pie de apoyo, se encuentra en el aire.





CORRECTO



CONTROL DE LA RESPIRACION *(Hohup Jojul)*

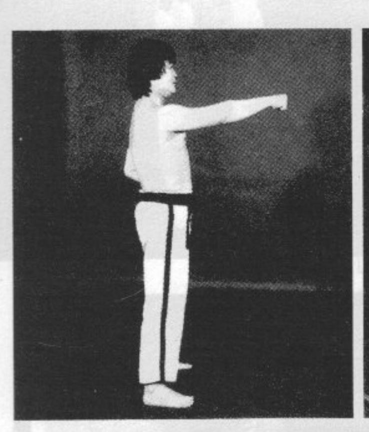
Una respiración controlada actúa no solamente sobre la resistencia y la velocidad, sino que también puede controlar al cuerpo al recibir un golpe e incrementar el poder de un golpe dirigido hacia el adversario.

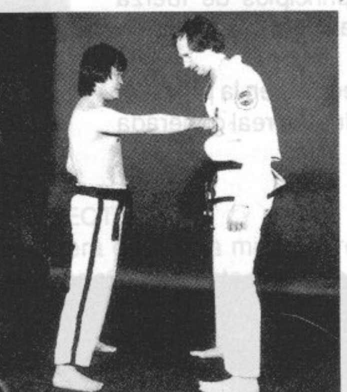
A través de la práctica, la respiración controlada, que consiste en detener la respiración en el momento de la exhalación, en el instante crítico en que un golpe es lanzado a un determinado punto de presión del cuerpo, puede evitar la pérdida del conocimiento y el ahogo.

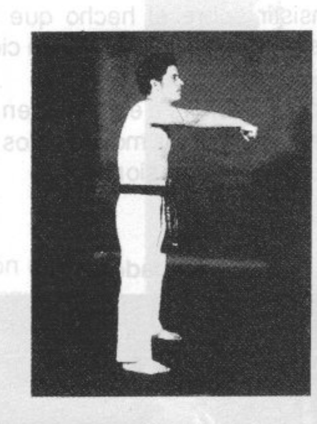
Una abrupta exhalación en el momento del impacto y el parar de respirar durante la ejecución de un movimiento tiende a concentrar gran tensión en el abdomen para lograr más potencia en el momento en que se lanza un golpe, mientras que una inhalación lenta ayuda a preparar el próximo movimiento.

Una importante regla que recordar: nunca inspirar durante la ejecución de un bloqueo o de un golpe lanzado hacia el adversario. Esto no sólo impedirá realizar el movimiento correcto sino que resultará también en la pérdida de potencia. Los estudiantes deben también practicar respiraciones encubiertas o aparentes para esconder cualquier signo exterior de cansancio. Un combatiente experimentado lanzará seguramente un ataque, al detectar que su adversario está extenuado. Una sola respiración es necesaria para cada movimiento a excepción del movimiento conectado.

CORRECTO

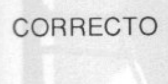


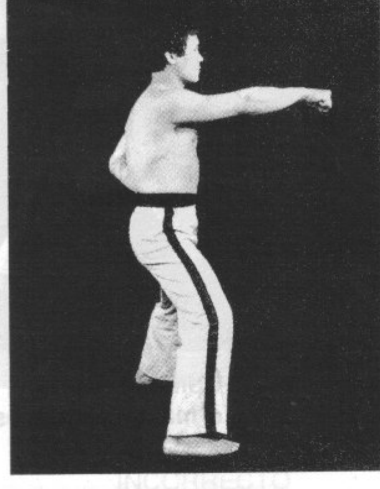


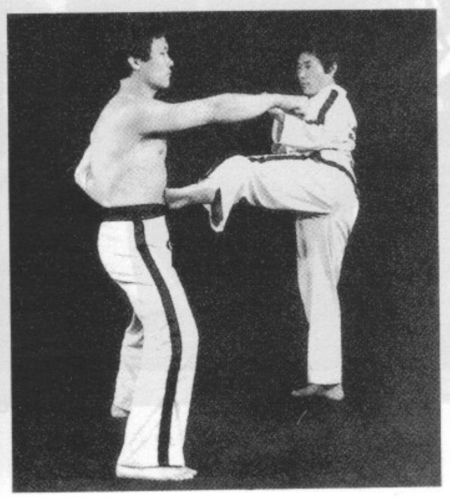


INCORRECTO
Los puños se pararon antes de alcanzar al blanco porque se ha inhalado en el momento del impacto.

CORRECTO



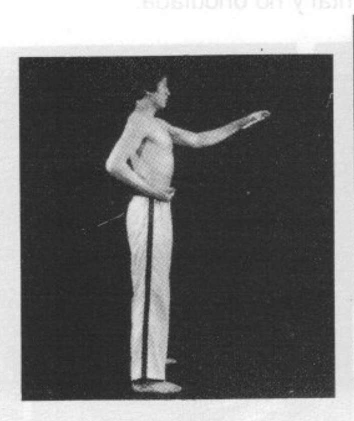


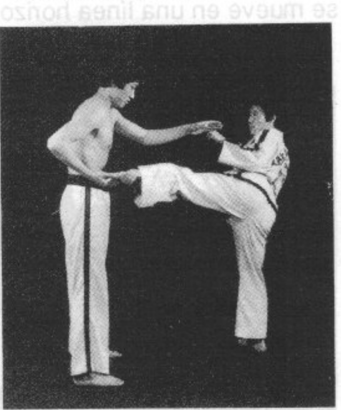


INCORRECTO
El bloqueo es realizado inhalando y no exhalando



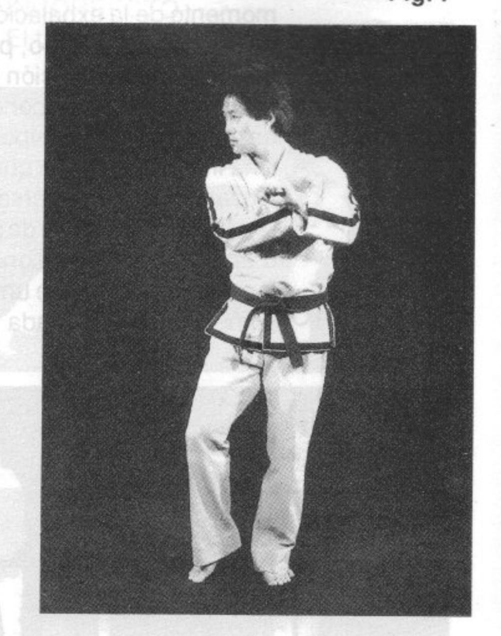
CORRECTO





LA MASA *(Zilyang)*

Fig. F



Matematicamente el máximo de energía cinética o de fuerza se obtiene al multiplicar el peso del cuerpo por la velocidad máxima. Por eso es muy importante incrementar el peso de su cuerpo al ejecutar un golpe. No hay ninguna duda que el máximo peso del cuerpo se utiliza girando las caderas. Los músculos principales del abdomen se contraen para adicionar momento. La cadera tiene que moverse en el mismo sentido al del ataque o del bloqueo así como lo muestra la fotografía F. Otro medio para incrementar el peso de su cuerpo es utilizar la flexión de las rodillas.
Eso se realiza levantando ligeramente las caderas en el momento de ejecutar el movimiento y bajándo en el momento del impacto para que el peso del cuerpo caiga sobre el movimiento en ejecución, como muestra la fotografía G.
En resumen, es preciso insistir sobre el hecho que los principios de fuerza expresados aquí son válidos en esta era nuclear y de ciencia, igual que lo fueron en siglos anteriores.
Estoy seguro que cuando Ud. se dedique a este arte, en su teoría y en la práctica, encontrará que las bases científicas de los movimientos y la fuerza real generada por un cuerpo humano pequeño es impresionante.

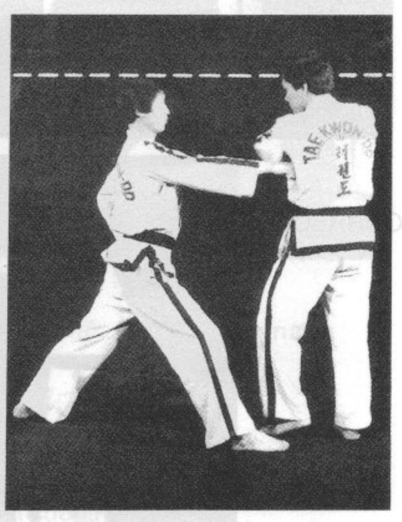
CORRECTO

Alza su cadera





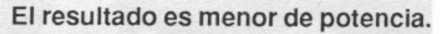




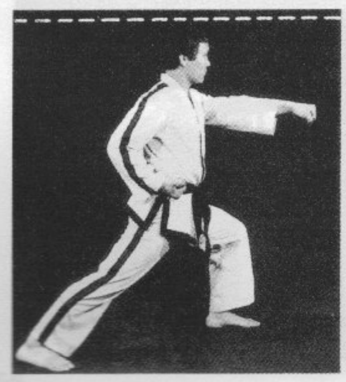
Baja la cadera

Como resultado el máximo poder es producido.

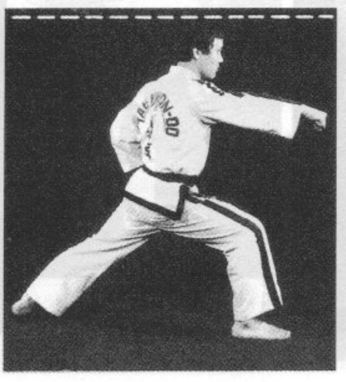
INCORRECTO
Conservó la cadera al mismo nivel en todo el movimiento por lo tanto falta incrementar el peso del cuerpo, es decir, que el pie se mueve en una línea horizontal y no ondulada.

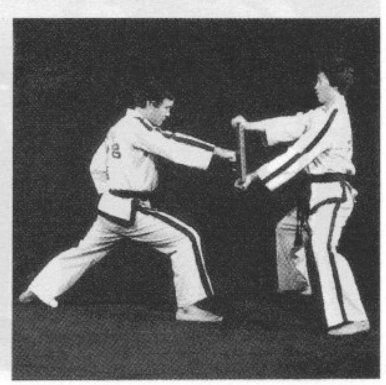


El resultado es menor de potencia.









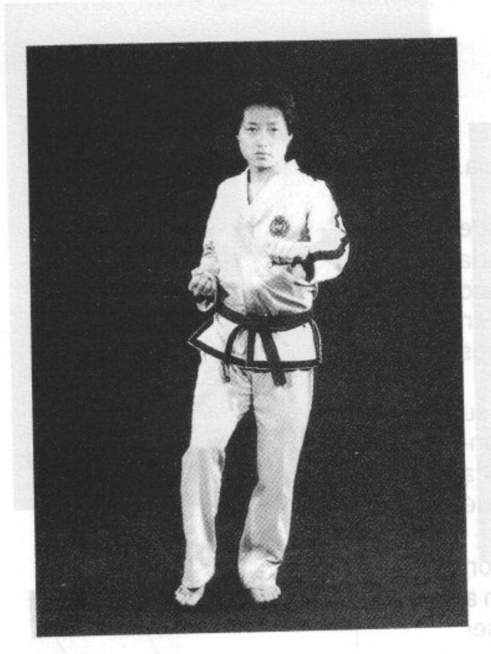
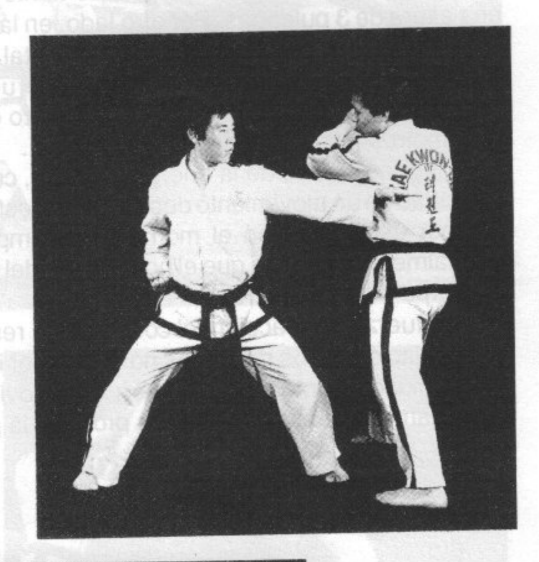
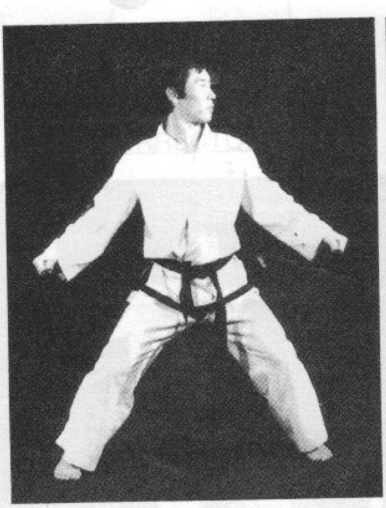
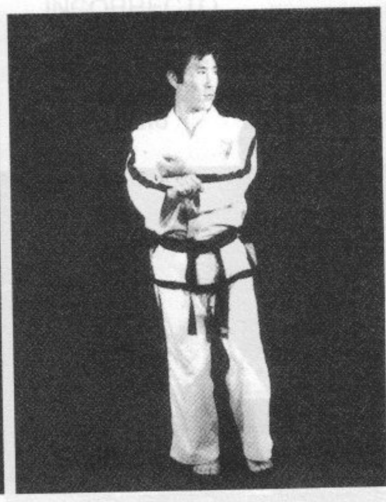


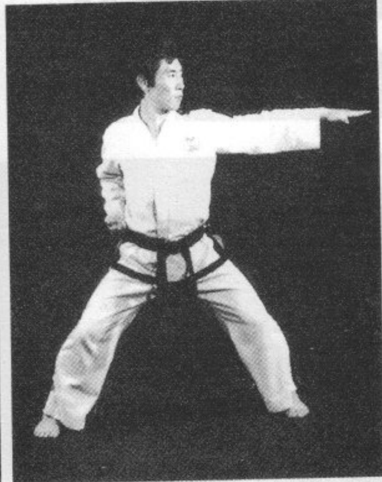
Fig. G



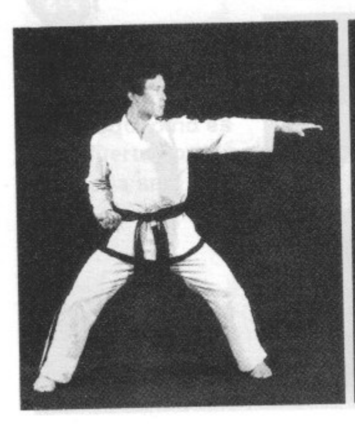
CORRECTO
La cadera gira en la misma dirección que la parte que ataca, en este caso la mano izquierda.



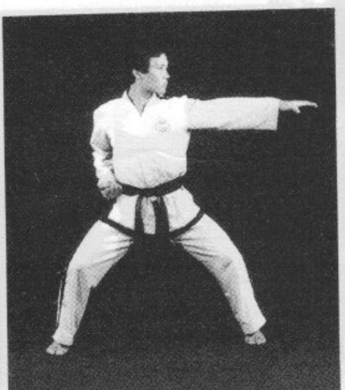


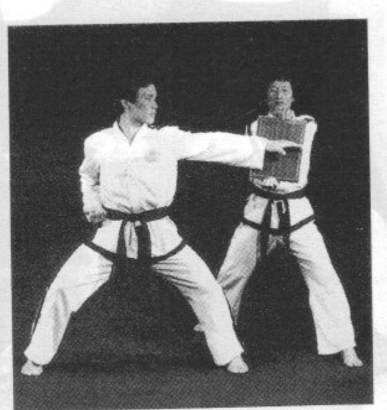


INCORRECTO
El peso del cuerpo no se incrementa apropiadamente por que el pie se mueve en una onda dentada y no ondulante.









VELOCIDAD *(Sokdo)*

La velocidad es el factor más importante de la fuerza o de la potencia. Científicamente la fuerza es igual a masa por aceleración ($F= MA$) o ($P=MV^2$).

En la foto A, una piedra fué suavemente propulsada sobre un cristal doble desde una altura de 3 pulgadas. Por otro lado, en la foto B, una piedra pequeña fué lanzada con gran velocidad hacia este mismo cristal. En la foto C la parte lateral de la mano pasa lentamente a través de la llama de una vela sin lograr afectar la llama. Sin embargo se apaga la vela con un puñetazo controlado o una patada que para unos centímetros antes de la llama -Foto D y E.

Según la teoría de la energía cinética, cualquier objeto incrementa su peso y su velocidad en un movimiento descendente; este mismo principio se utiliza en Taekwon-Do, por esta razón en el momento del impacto la posición de la mano se ubica normalmente más baja que el hombro y la del pie más bajo que la cadera mientras que el cuerpo está en el aire.

La fuerza de reacción, el control de la respiración, el equilibrio, la concentración y la relajación de los músculos no deben ser ignorados. Estos factores contribuyen a la velocidad y juntos en conexión con movimientos flexibles y rítmicos deben ser correctamente coordinados para producir la potencia máxima en Taekwon-Do.

Fig. A

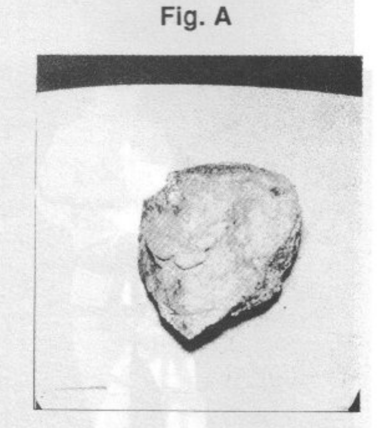


Fig. B

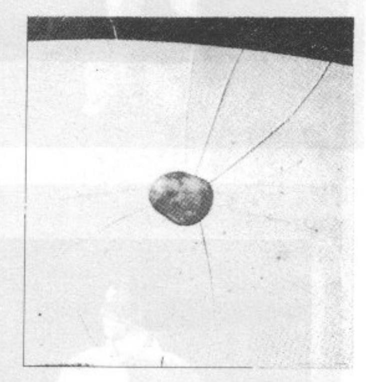
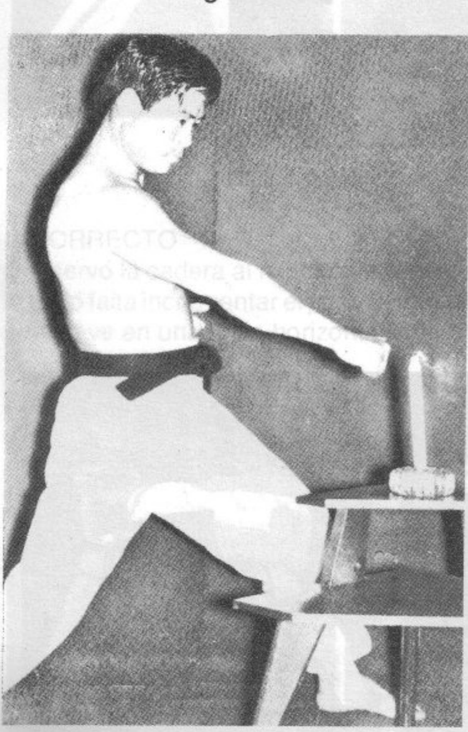


Fig. D



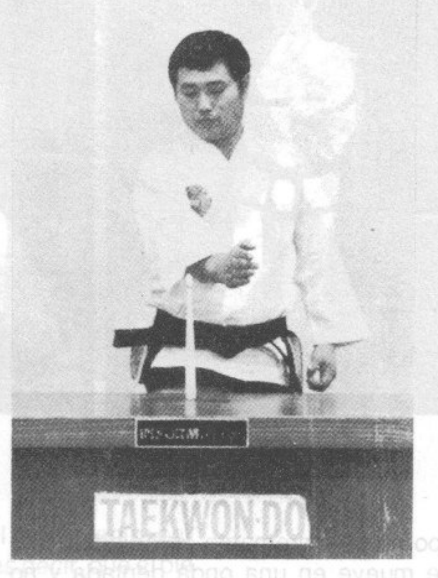


Fig C

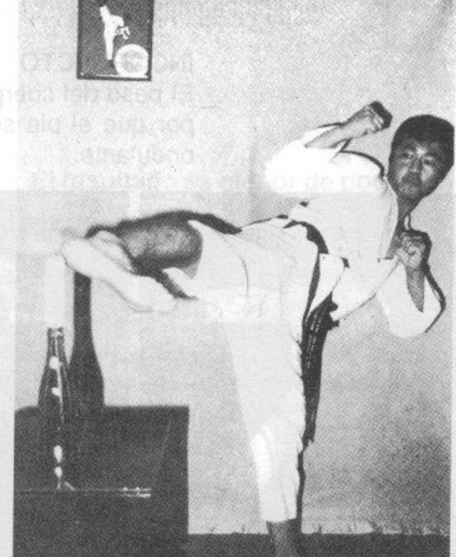
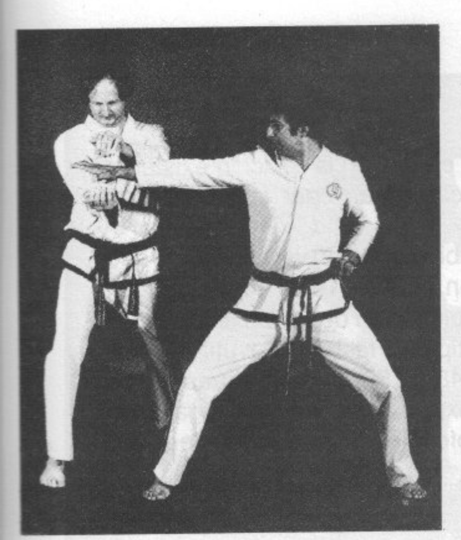
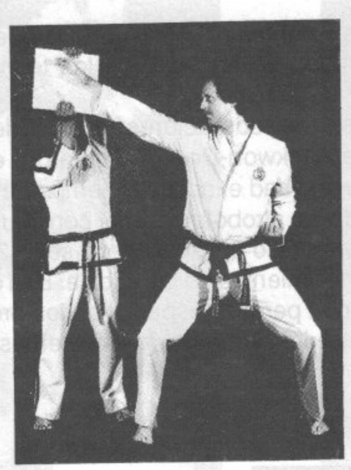


Fig. E

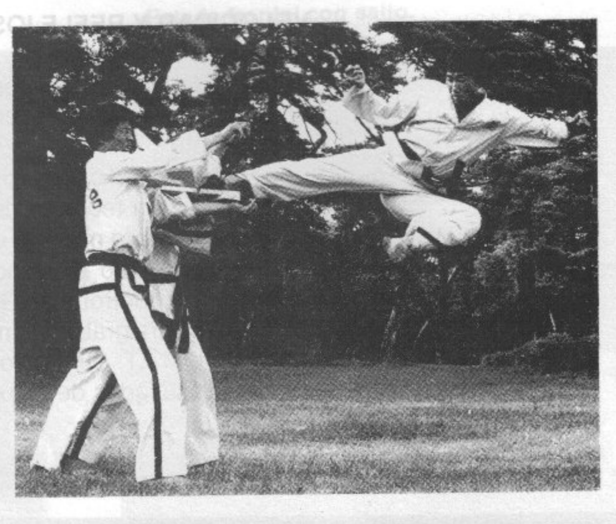


CORRECTO

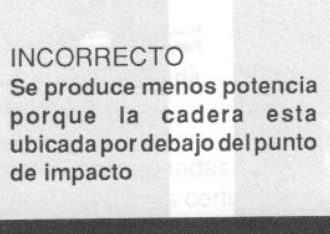


INCORRECTO
Se produce menos potencia ya que el punto de impacto está ubicado mas alto que el hombro.

CORRECTO

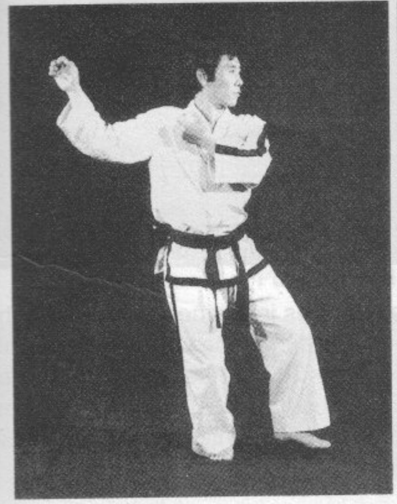


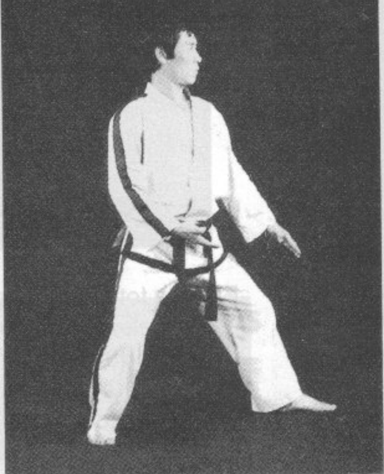




INCORRECTO
Se produce menos potencia porque la cadera esta ubicada por debajo del punto de impacto

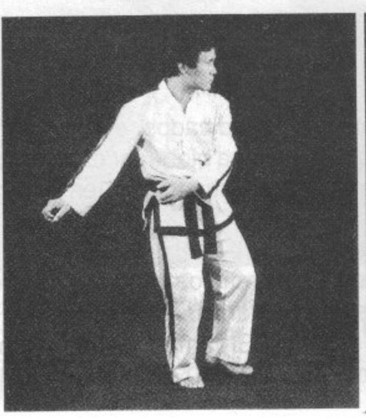
CORRECTO



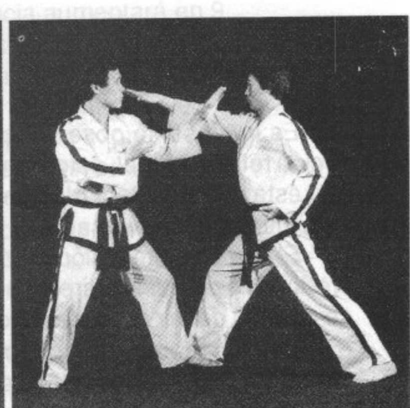




INCORRECTO
El bloqueo no es tan fuerte como debería ser.







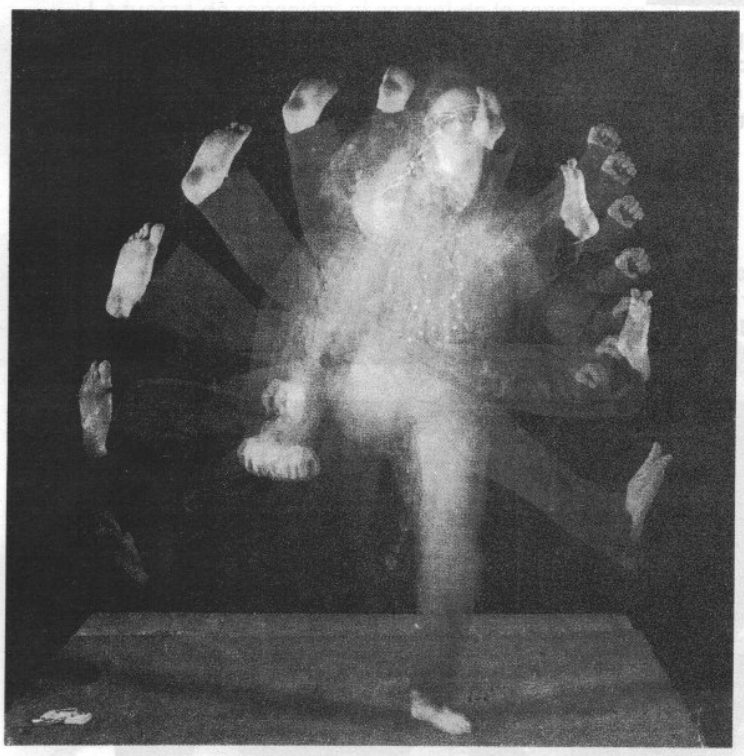
VELOCIDAD Y REFLEJOS (Sokdo wa Banung)

Es esencial para los estudiantes del Taekwon-Do que entiendan la relación existente entre la velocidad y el tiempo de ejecución de las técnicas para poder aplicar ambas eficazmente.

Realizar medidas precisas de esos factores fué difícil debido a la gran velocidad con que se efectuan las técnicas de Taekwon-Do. Sin embargo, en abril de 1973, he dirigido un experimento para medir la velocidad exacta y el tiempo de ejecución de varias técnicas. El estudio se realizó utilizando la strobofotografía con multiples Flashes. Se utilizaron 2 unidades de control EG&G, modelo 553-11 (Nº de serie 248 y 256), y dos flashes de los reflectores para grabar los movimientos en la película. Esa experimentación tuvo lugar en el laboratorio M.I.T. Strobo con el permiso especial de los profesores Edgerton y Miller.

Los resultados de la experiencia fueron los siguientes:

1) Patada en abanico



En esta fotografía el pie derecho pasa ante mí luego de 3 intervalos y medio. Al ser la frecuencia de flash de 30 x segundo concluímos que toma 0,117 segundos ejecutar este movimiento. (lo que es sólo un poquito mas de 1/10 de segundo)

2) Patada de costado



En esta foto se pueden ver tres imágenes del pie derecho una vez elevado del suelo. Tres imágenes son dos intervalos. El strobo fue reglado sobre 20 flashes por segundo, es decir que un intervalo representa 1/20 (0,05) segundos. Con esta foto se nota que necesita 2 intervalos para realizar el golpe o sea 1/10 (0,1) segundo para ejecutarlo.

Es interesante observar que la duración de los golpes mas arriba indicados, es mas corta que la acción refleja normal, esto significa que es imposible para cualquier persona bloquear esos golpes, salvo que esta pueda detectarlos antes de que lo golpes sean lanzados, o que sepa de antemano que golpe va a ejecutar el adversario.

El tiempo de reacción producida por reflejo es el tiempo que transcurre hasta que la acción refleja se produce en respuesta directa e inmediata a estímulos particulares. Estos reflejos llamados condicionados se pueden definir como reacciones adquiridas ante estímulos externos particulares; es decir la reacción o respuesta de bloquear o desplazarse fuera de la trayectoria de un golpe. El tiempo de reacción producida por reflejo fue determinado experimentalmente y es de aproximadamente 2/10 de segundo en los casos mas rápidos.



Esta foto muestra la defensa contra un ataque con espada

Patada frontal con salto.



Esta foto ilustra una defensa contra un ataque con salto. En esta foto, un intervalo representa 1/10 (0,1) segundo, la ejecución de una patada frontal saltando necesita un intervalo, lo que significa que el golpe necesita 1/10 (0.1) segundo para ser realizado.

Todas esas técnicas no pueden ser bloqueadas si uno espera que el atacante comience a ejecutarlas, ya que el tiempo de ejecución de esas técnicas es mas corto que el de la reacción refleja así que debemos detectar de antemano que técnica va a emplear el adversario.

Esta es la razón por la cual es preciso mirar al adversario a los ojos en todo momento y no a sus piernas o a sus brazos.

Por eso sería ventajoso introducir una fórmula que permitiese al estudiante comprender mejor la importancia de la velocidad de ejecución de las técnicas de Taekwon-Do. La fórmula que podemos utilizar para el cálculo de la potencia de una técnica es la siguiente:

$$P = 1/2\ MV^2$$

P= Potencia
1/2= Constante
M= Masa
V= Velocidad

Esta ecuación revela claramente porque la velocidad desarrollada es el factor más importante al desarrollar potencia.

Por ejemplo, si la masa aumenta en 3 (con una velocidad constante), la potencia también aumentará en 3. Pero si la velocidad aumenta en 3 (con una masa contante), la potencia aumentará en 9.

Por lo tanto así, con esta fórmula, podemos calcular la potencia de cada técnica:

POTENCIA= (1/2) x (masa) x (velocidad) x(velocidad)

y la velocidad puede expresarse así:

V= (distancia del último intervalo) x (1/tiempo de ejecución del último intervalo)

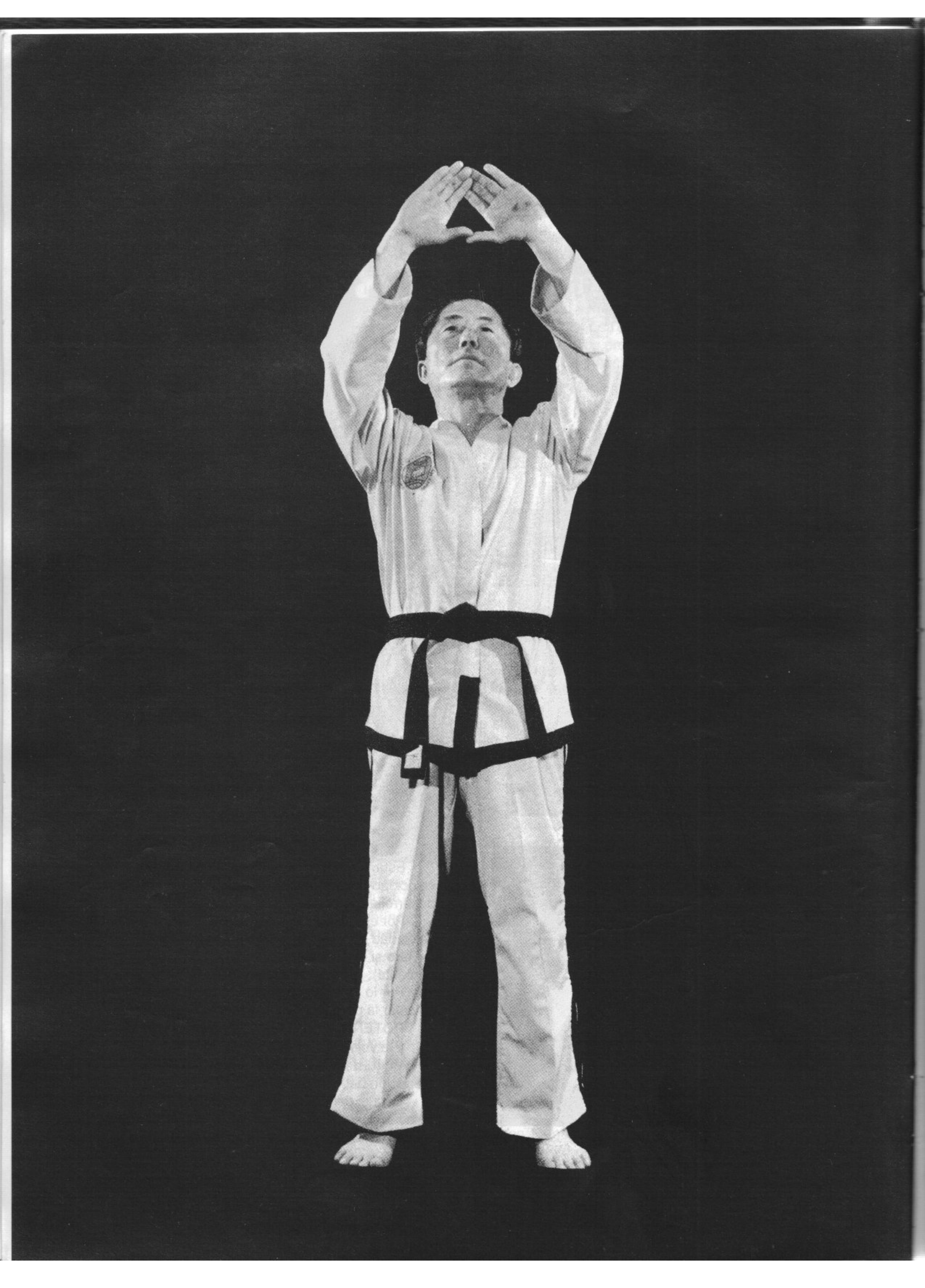
Esta experiencia muestra de modo sencillo con que velocidad y que potencia, se pueden efectuar las técnicas de Taekwon-Do, si se realizan como fueron enseñadas.

Es preciso señalar que esta experiencia fué realizada por Jue Hun Kim, cinturón negro 3º dan.

Puño frontal



La velocidad del puño también fué estudiada. Aquí podemos ver un intervalo de 30 flashes por segundo. En consecuencia, se necesita 0,03 (3/100) segundos para efectuar la acción totalmente.



POSICION *(Sogui)*

La fuerza y la fineza de las técnicas de ataque o defensa dependen principalmente de una buena posición, por ser la posición el punto inicial de cada movimiento de Taekwon-Do. Esto contribuye a la estabilidad, la agilidad, el equilibrio y la flexibilidad.

Los principios fundamentales para una posición básica correcta son:
1- Conservar la espalda recta, salvo en determinados casos.
2- Relajar los hombros.
3- Tensar el abdomen
4- Mantener un enfrentamiento correcto con relación al adversario: parcial, total o de lado.
5- Mantener el equilibrio.
6- Utilizar la flexión de las rodillas apropiadamente.

Posicionamiento lateral *(Yopmom)*

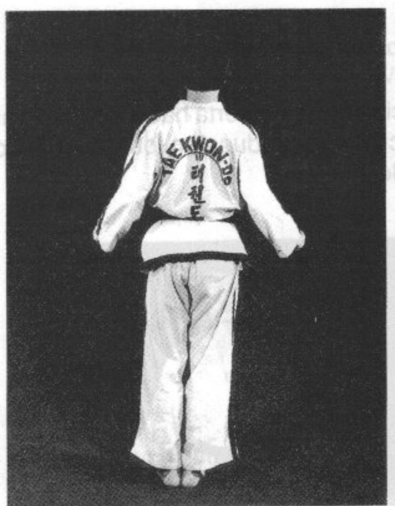
Vista por detrás *(Dwitmosup)*

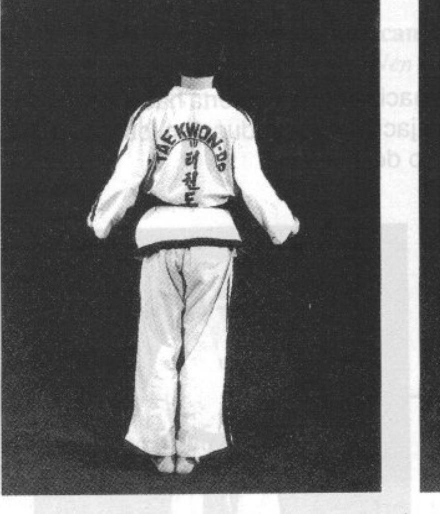
Posición con pies juntos
(Moa Sogui)

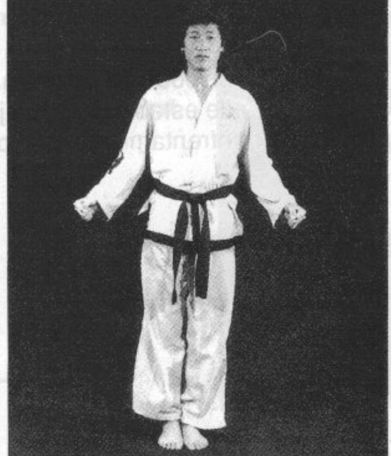
Los pies están juntos: puede ser con enfrentamiento total o de lado.



Vista lateral *(Yopmosup)*



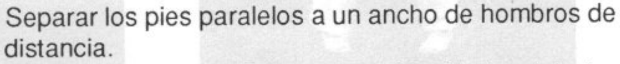






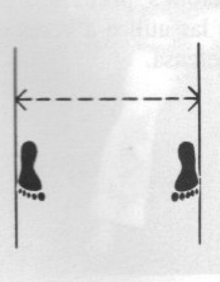


Enfrentamiento total *(Ohnom)*



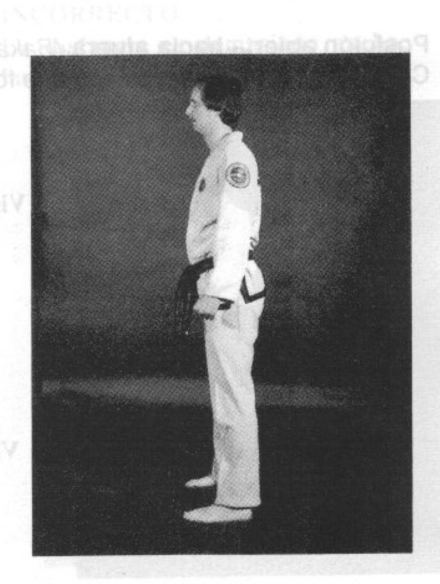
Posición con pies paralelos (Narani Sogui)

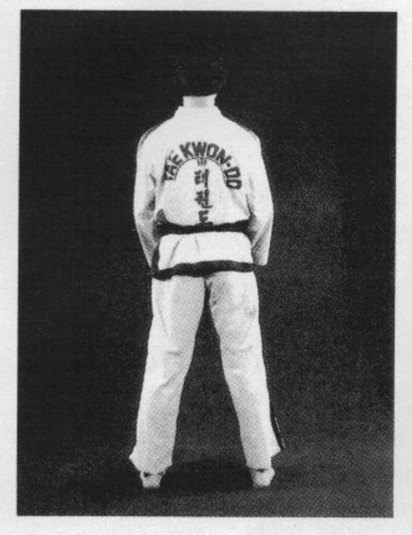
Separar los pies paralelos a un ancho de hombros de distancia.
Mantener los dedos de los pies dirigidos hacia adelante.
Puede ser con enfrentamiento total o de lado.



Vista frontal *(Apmosup)*

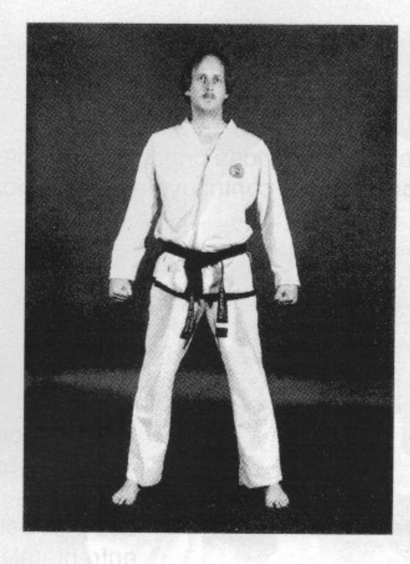
Vista de lado





Vista por detrás

Vista frontal



INCORRECTO
Débil en el caso de un ataque frontal o por detrás, y quita la belleza de la línea de las piernas porque la distancia entre los pies es superior al ancho de hombros.

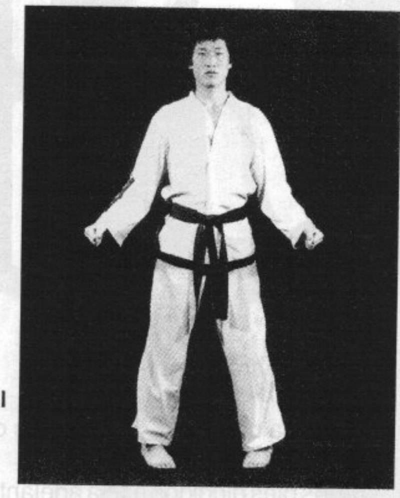
* La flexión de la rodilla se refiere a la función de la rodilla que permite elevar o bajar el cuerpo.
* Pie frontal se refiere al pie que está avanzado hacia el frente. Pie retrasado, se refiere al pie que está colocado atrás.

Posición abierta (Palja Sogui)

Esta posición se subdivide en posición abierta hacia afuera y abierta hacia adentro, rara vez se utiliza debido a su falta de estabilidad y relajación que produce en los músculos de la pierna. Esta puede ser por enfrentamiento total o de lado.

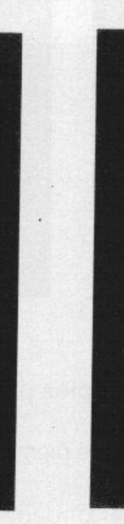
Posición abierta hacia adentro *(Palja Sogui)*

Mantener la punta de los pies ligeramente hacia adentro.

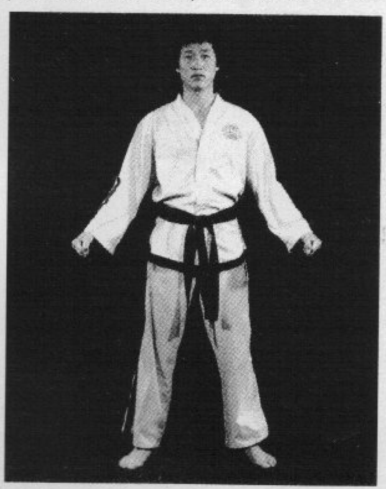


Vista frontal

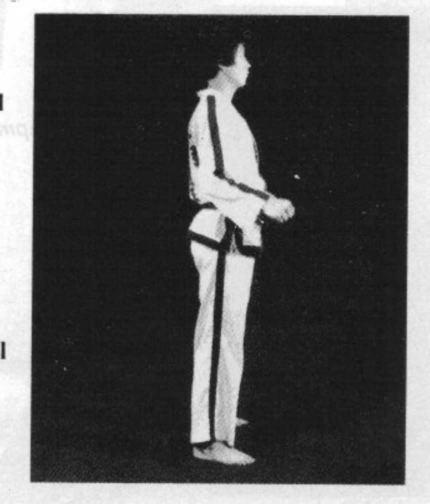
Vista lateral



Posición abierta hacia afuera *(Bakat Palja Sogui)*
Conservar los pies de tal modo que formen un ángulo de 45º.



Vista frontal



Vista lateral

* Esas 3 posiciones sirven sobre todo como acciones preparatorias aunque se las utilice a veces en ataque o defensa.

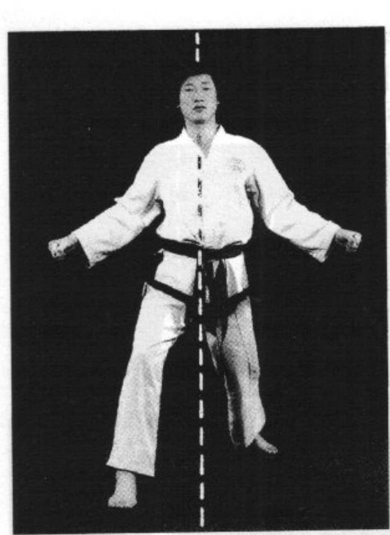
Posición para caminar *(Gunnun Sogui)*

Esta es una posición sólida tanto en defensa (ya sea el ataque producido por detrás o frontalmente) como en ataque.

1- Mueva el pie hacia adelante o atrás a una distancia de un ancho y medio de hombros entre los dedos gordos de ambos pies, y a una distancia lateral de ancho de hombros formada desde el centro del empeine de cada pie.
   Cuando la distancia es mayor que un ancho y medio de hombros de largo hace, que en el caso de querer movernos, dicho movimiento sea mas lento y débil en el caso de un ataque frontal, por detrás o de lado.
2- Doblar la pierna delantera hasta que la rodilla forme una línea vertical con el talón. La pierna opuesta debe quedar totalmente extendida.
3- Distribuir equitativamente el peso del cuerpo sobre ambas piernas.
4- Mantener los dedos del pie de adelante en dirección frontal y el pie de atrás debe girar 25º hacia afuera. Más de 25º debilitaría la articulación de la rodilla en caso de un ataque por detrás.
5- Poner en tensión los músculos del pie sintiendo que empujan el uno hacia el otro.

La posición será derecha o izquierda, según el pie avanzado. Esta puede ser de enfrentamiento total o parcial tanto para ataque o defensa

Posición para caminar derecha *(Orun Gunnung Sogui)*



Centro de gravedad

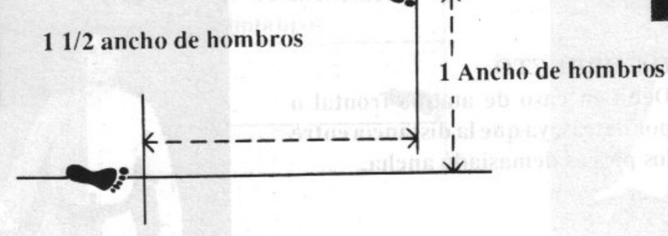
Vista frontal

Posición para caminar izquierda.
(Nen Gunnung Sogiu)

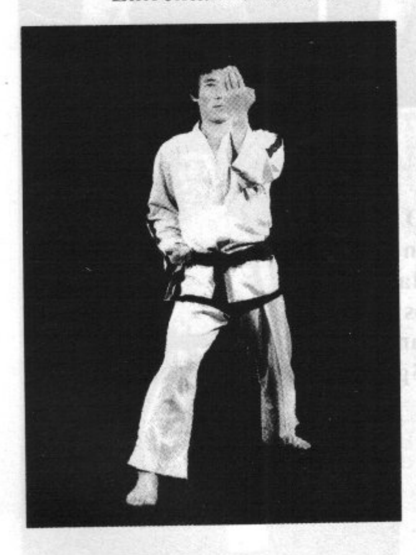
Vista lateral



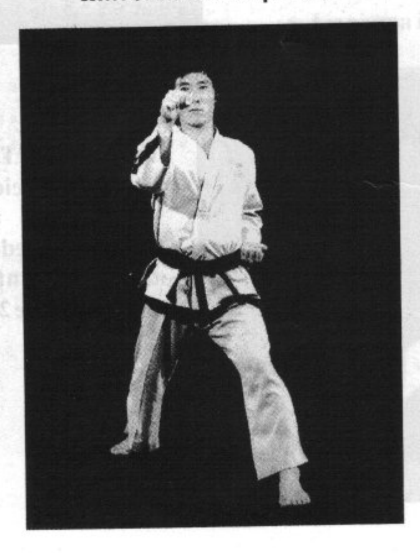
Centro de gravedad



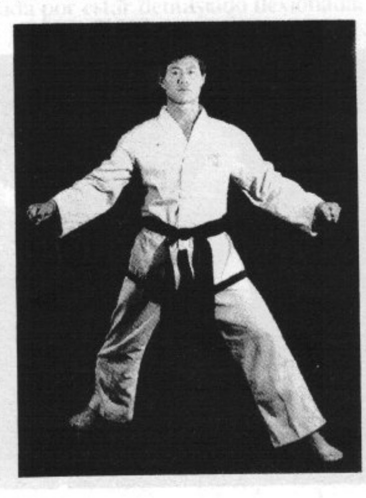
Enfrentamiento total



Enfrentamiento parcial



INCORRECTO
La distancia es demasiado ancha, haciendo el movimiento lento y débil.

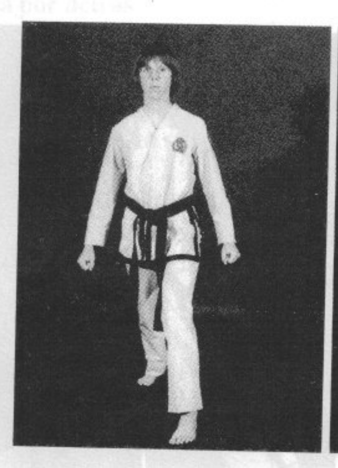




INCORRECTO
El talón derecho se despegó del suelo porque los dedos del pie de atrás miran hacia el frente.



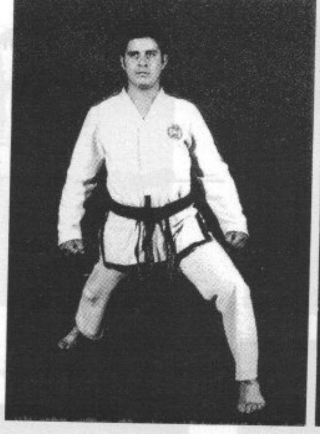
INCORRECTO
Este movimiento, que se torna endeble por presentar un mal reparto del peso del cuerpo, impide golpear con el pie avanzado por estar la rodilla flexionada excesivamente, y afecta particularmente cualquier movimiento dirigido hacia atrás.

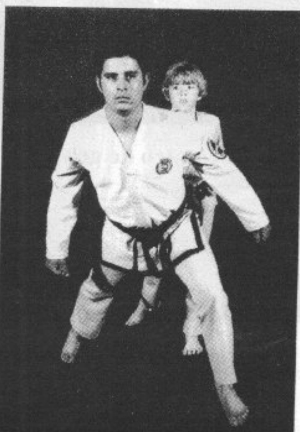


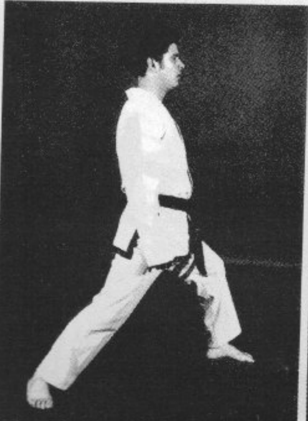


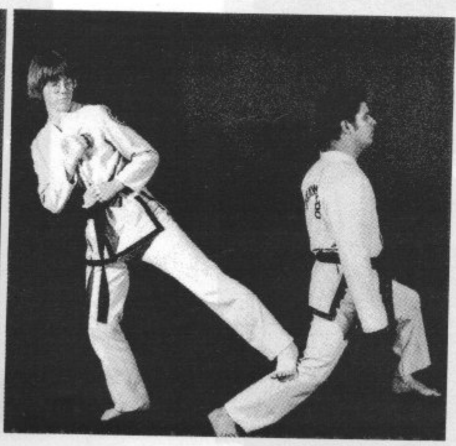
INCORRECTO
Débil en caso de un ataque de lado, ya que la distancia entre los pies es demasido estrecha.

INCORRECTO
Débil en caso de ataque frontal o por detrás, ya que la distancia entre los pies es demasiado ancha.









INCORRECTO
La articulación de la rodilla es dañada, porque los dedos del pie de atrás apuntan hacia afuera más de 25 grados.

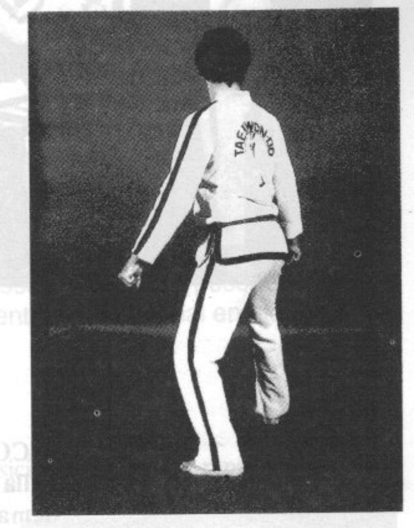
POSICION EN L *(Niunja Sogui)*

Se utiliza mucho en defensa y a veces en ataque.

El pie de adelante se encuentra disponible para patear utilizando un ligero traslado (del peso) del cuerpo y con la ventaja del enfrentamiento parcial y la facilidad del desplazamiento.

1- Avanzar o retroceder el pie a una distancia aproximada de 11/2 ancho de hombros entre el filo del pie de atrás y los dedos del pie de adelante, formando un ángulo casi recto. Se recomienda que los dedos de los dos pies estén dirigidos hacia el interior unos 15 grados, ubicando el talón del pie de adelante más afuera del talón del pie de atrás unos 2,5 centímetros para obtener mas estabilidad.
2- Doblar la pierna de atrás hasta que la rodilla forme una línea vertical con los dedos del pie doblando también la pierna de adelante en forma proporcional a la pierna de atrás.
3- Conservar la cadera alineada con la articulación interior de la rodilla.
4- El reparto del peso del cuerpo es de un 70% sobre la pierna de atrás y de un 30% sobre la pierna adelantada.

Cuando la pierna derecha está flexionada se la llama posición en L derecha y viceversa. Siempre se realiza con enfrentamiento parcial, tanto para ataque como para defensa.

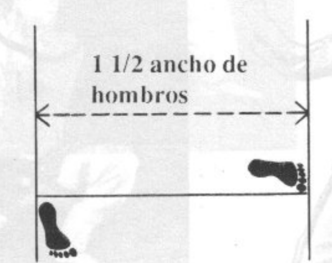


Vista por detrás

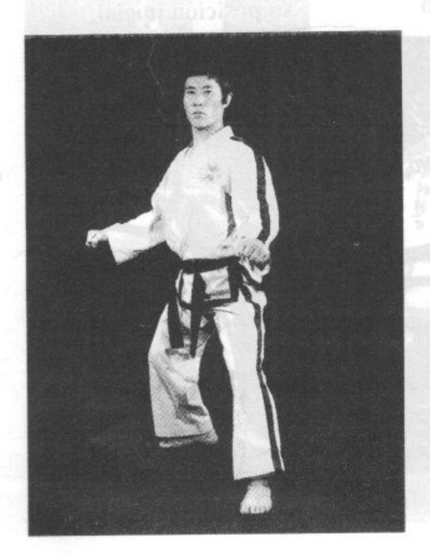
Centro de gravedad



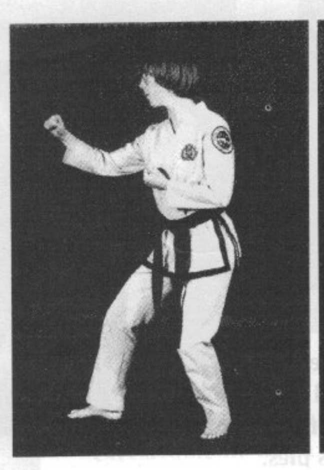
Posición en L derecha

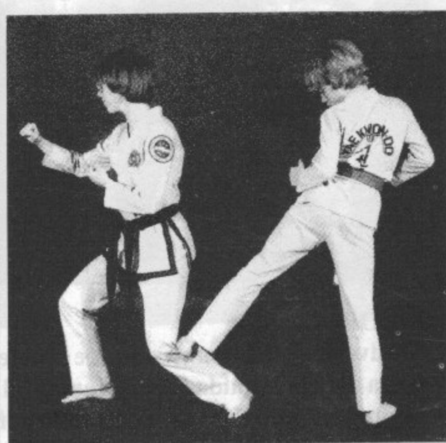


Vista frontal



INCORRECTO
La pierna izquierda es dañada por estar demasiado flexionada.





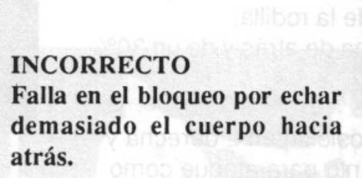




INCORRECTO
El pie de adelante está ubicado muy hacia adentro y, por lo tanto, es susceptible a ser barrido.







INCORRECTO
Falla en el bloqueo por echar demasiado el cuerpo hacia atrás.

CORRECTO

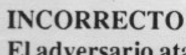


Saltando





Ha regresado correctamente a su posición inicial.

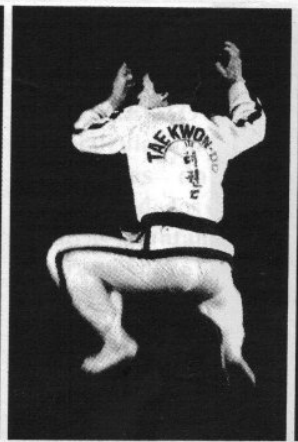


INCORRECTO
El adversario ataca antes de que el defensor tenga la oportunidad de levantar el pie, porque su posición es incorrecta por ser demasiado ancha la apertura entre los pies.

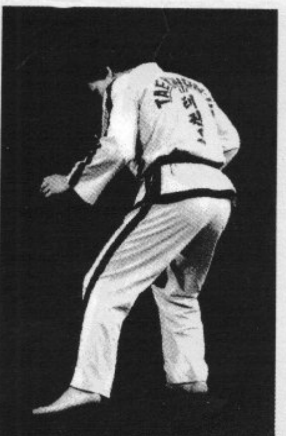
INCORRECTO



Saltando



Falla al regresar a su posición inicial.



Vista frontal



Posición en L con peso repartido *(Gojung Sogui)*

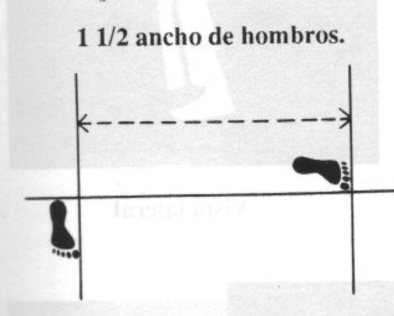
Es una posición eficaz para el ataque y la defensa lateral.

Esta posición es similar a la posición en L con las siguientes excepciones:

1. El peso del cuerpo se distribuye equitativamente sobre las dos piernas.
2. La distancia entre los dedos gordos de los pies es aproximadamente de 1 1/2 ancho de hombros.

Cuando avanza el pie derecho se habla de posición en L con peso repartido derecha y viceversa. Siempre se realiza con enfrentamiento parcial en ataque o defensa.

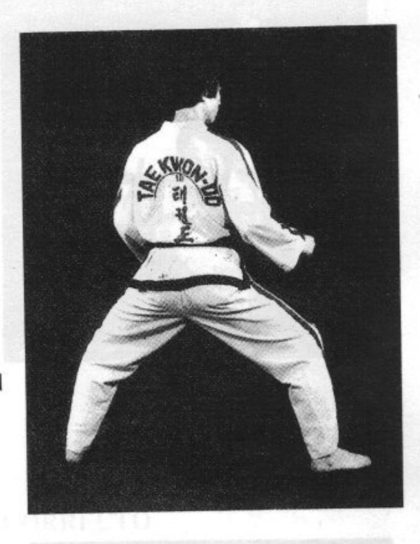
1 1/2 ancho de hombros.



Posición en L con peso repartido izquierda.



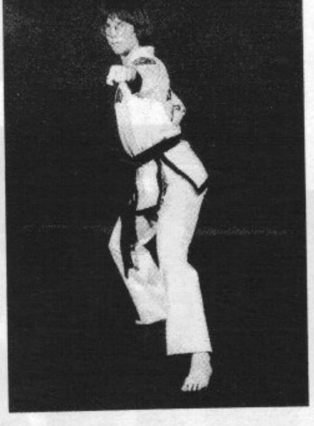
Posición en L con peso repartido derecha.

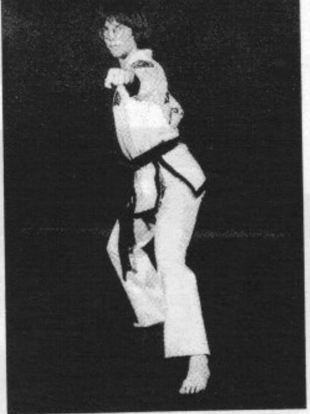


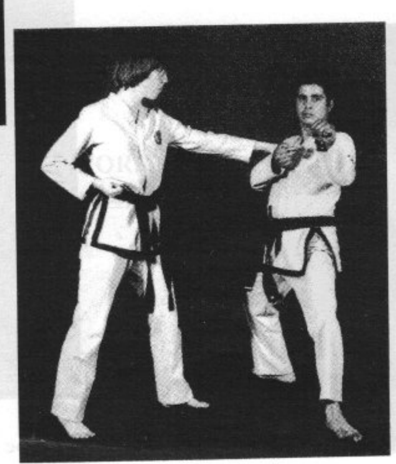
Vista lateral

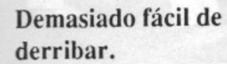
INCORRECTO
Los dedos de los pies están dirigidos hacia afuera.

El golpe no es tan poderoso como podría ser.









Demasiado fácil de derribar.

INCORRECTO
La rodilla ha sido desplazada excesivamente hacia atrás.

Posición de Jinete *(Annun Sogui)*

Es una posición muy estable para moverse lateralmente.

También se utiliza para ejercitar golpes y desarrollar los músculos de las piernas. Una de las ventajas de esta posición reside en el hecho de que uno puede regresar a la posición para caminar sin desplazar los pies.

1- Desplazar lateralmente un pie, aproximadamente a 1 1/2 ancho de hombros de distancia entre los dedos gordos de los pies.

2- Dirigir los dedos hacia adelante y distribuir el peso equitativamente sobre las dos piernas.

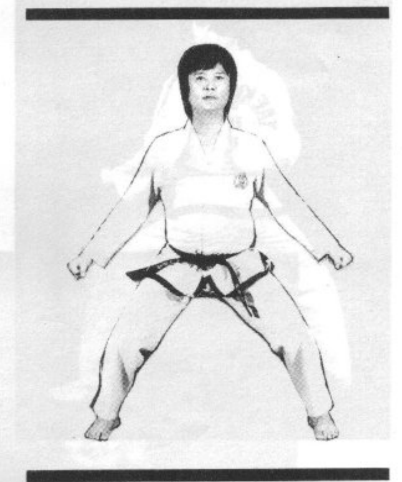
3- Flexionar las rodillas haciendo presión hacia afuera y hasta que cubran el empeine de ambos pies.

4- Infundir la fuerza hacia los músculos interiores presionando con la parte lateral interna de los pies.

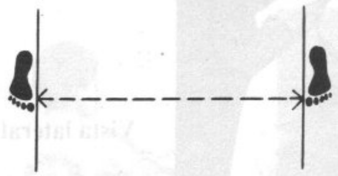
5- Sacar el tórax y el abdomen hacia afuera y llevar hacia atrás la cadera poniendo el abdomen en tensión.

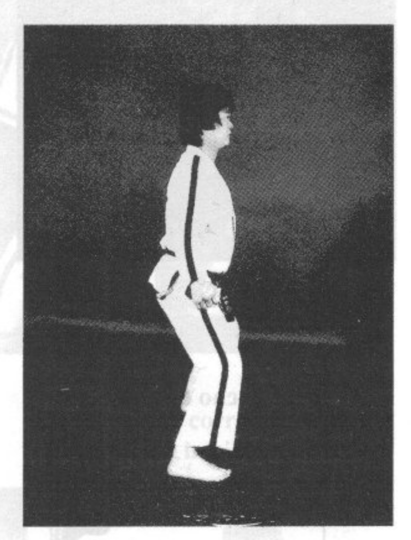
Un doble ancho de hombros debilita la posición y velocidad del movimiento. Se practica con enfrentemiento total o lateral tanto en ataque como en defensa.

Vista frontal



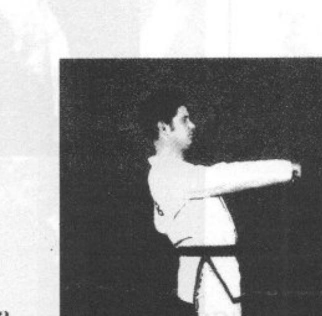
1 1/2 ancho de hombros.



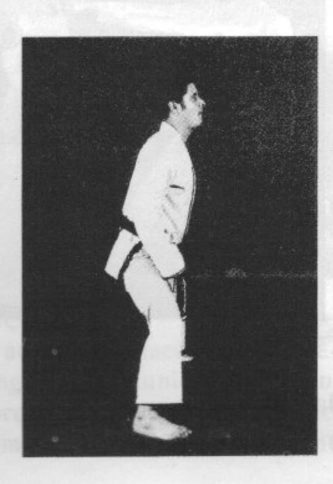


Vista lateral

INCORRECTO
Saca demasiado su cadera.

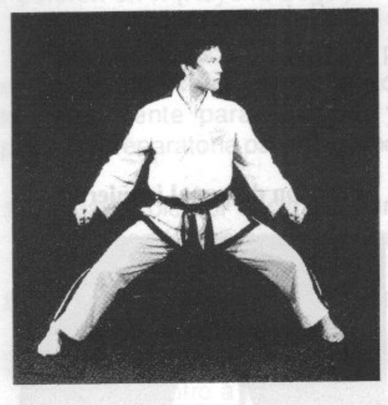


INCORRECTO
La columna no está derecha



El golpe de puño no tiene fuerza.

INCORRECTO
La posición es muy ancha.



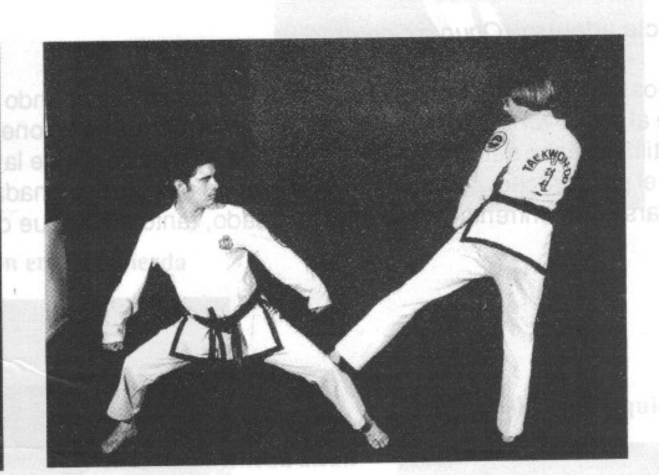


La posición es defectuosa por estar los pies demasiados separados impidiendo el movimiento, y permitiendo que el atacante puede actuar antes de que tenga tiempo para levantar el pie izquierdo.

INCORRECTO
Los dedos de los pies estan dirigidos hacia afuera.



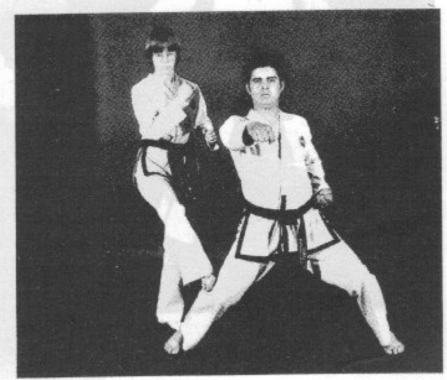




INCORRECTO
Dobla las rodillas hacia el interior.

INCORRECTO
Dobla demasiado las rodillas.

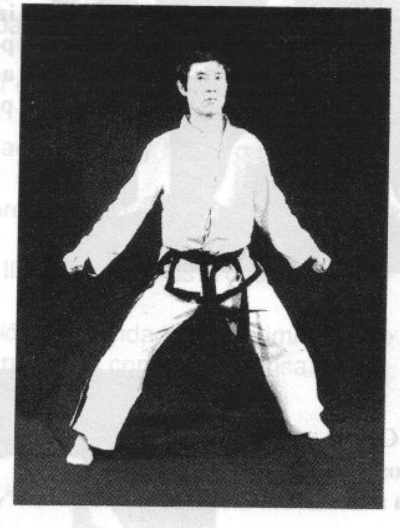




Posición Diagonal *(Sajun Sogui)*

Esta posición es especial para pasar a una posición para caminar sin desplazar los pies. El principio de la posición de jinete se aplica directamente salvo que el talón del pie de adelante se pone en la misma línea que los dedos del pie de atrás. Se utiliza para atacar y defenderse por delante y por detrás. Cuando avanza el pie derecho se habla de una posición diagonal derecha y viceversa. Se practica con enfrentamiento total o de lado en ataque o defensa.

Posición diagonal derecha

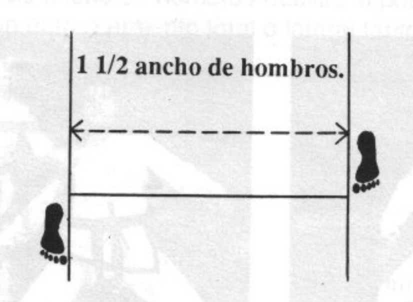


Vista frontal

Posición diagonal izquierda

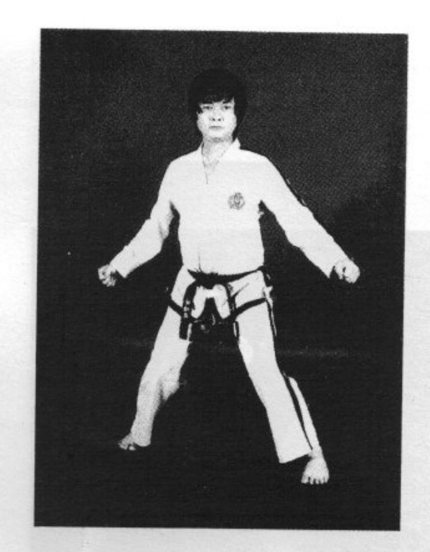


Vista lateral



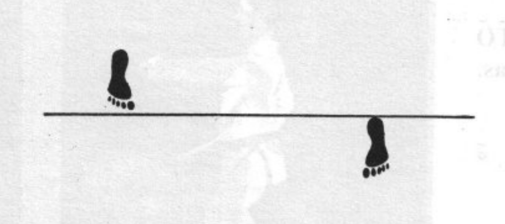
Posición con rodillas flexionadas hacia adentro *(Oguryo Sogui)*

Es una variante de la posición diagonal y utiliza la tensión de la pierna flexionando las rodillas hacia adentro. Aunque esta posición tiene algunas ventajas como pasar facilmente a otras posiciones y presentar una postura en guardia flexible, no se utiliza mucho debido a la debilidad en la articulaciones de la rodilla en caso de ataque lateral. Cuando se avanza el pie derecho, se habla de posición con rodillas flexionadas hacia adentro derecha y viceversa. Puede practicarse con enfrentamiento total o de lado, tanto en ataque como en defensa.

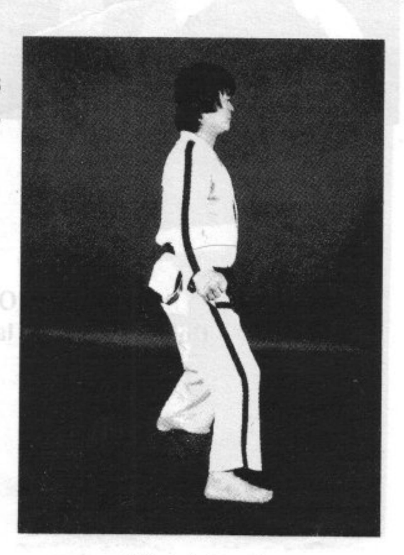


Vista frontal

Posición con rodillas flexionadas hacia adentro izquierda.



Posición con rodillas flexionadas hacia adentro derecha.



Vista lateral

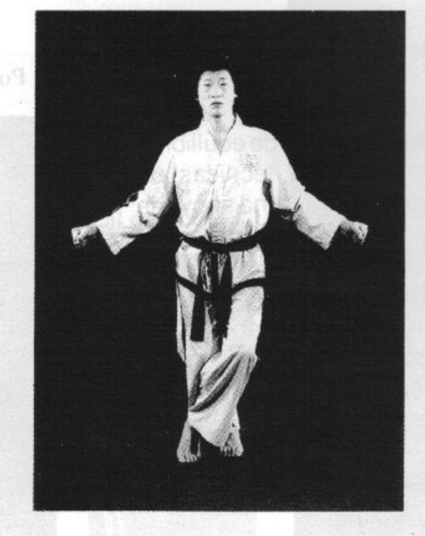
Posición en X *(Koycha Sogui)*

Es muy práctica, sobre todo para atacar de lado, de frente o saltando. Se usa frecuentemente para bloquear y sirve de posición preparatoria para otros movimientos.

1- Cruzar el pie por encima o por detrás del otro, tocando ligeramente el suelo con el metatarso.
2- Poner el peso del cuerpo sobre el pie que está totalmente apoyado.
3- El pie siempre cruza delante de la parte anterior del otro a excepción de los saltos.

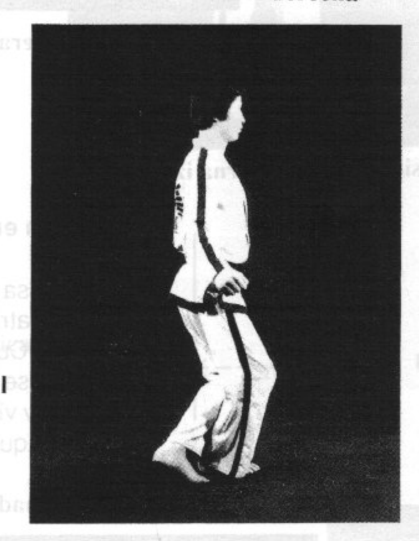
Cuando el peso está sobre el pie derecho, la posición se llama posición en X derecha o viceversa. El otro pie generalmente se coloca frente al pie que está totalmente apoyado. Se puede practicar con enfrentamiento total, o parcial, en ataque o defensa.

Vista frontal



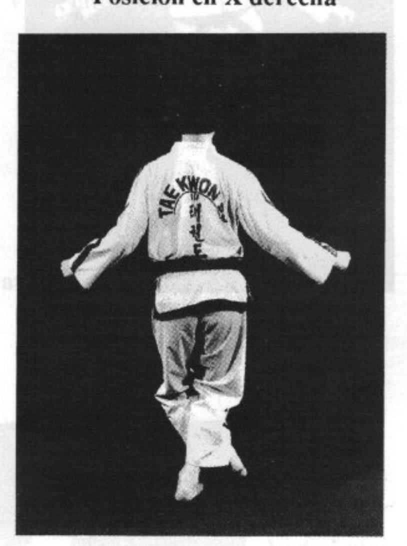
Posición en X derecha

Posición en X derecha



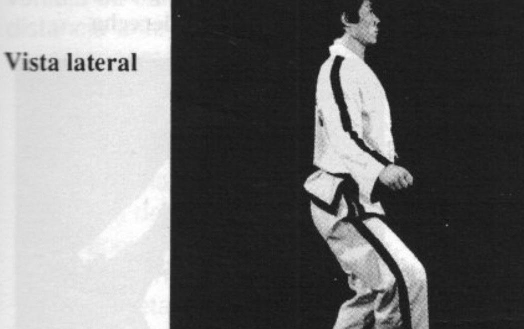
Vista lateral

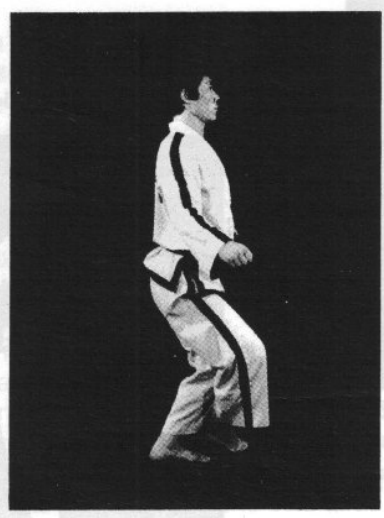
Posición en X derecha



Vista por detrás

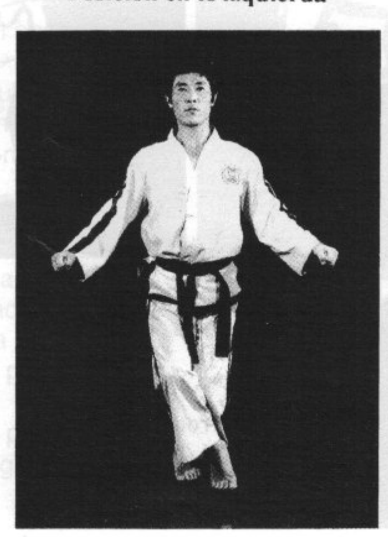
Posición en X izquierda





Vista lateral

Posición en X izquierda



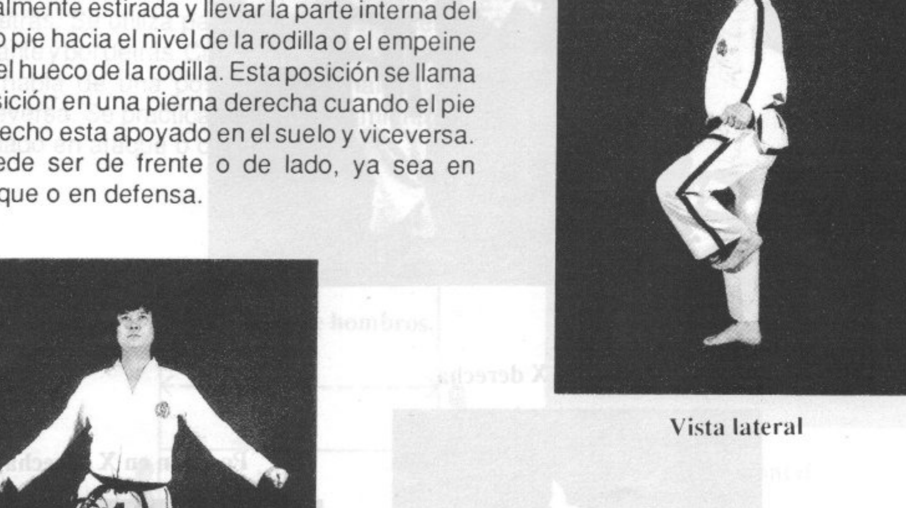
Vista frontal



Posición en una pierna *(Waebal Sogui)*

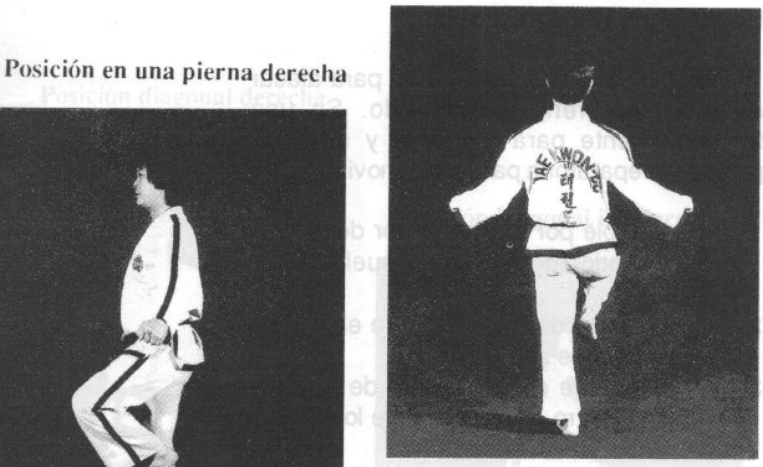
Aunque esta posición se utiliza principalmente para los ejercicios de equilibrio, también puede utilizarse para técnicas de ataque o defensa. Mantener la pierna apoyada totalmente estirada y llevar la parte interna del otro pie hacia el nivel de la rodilla o el empeine en el hueco de la rodilla. Esta posición se llama posición en una pierna derecha cuando el pie derecho esta apoyado en el suelo y viceversa. Puede ser de frente o de lado, ya sea en ataque o en defensa.

Posición en una pierna derecha

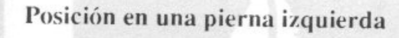


Vista lateral

Vista por detrás



Posición en una pierna izquierda



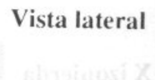
Vista frontal

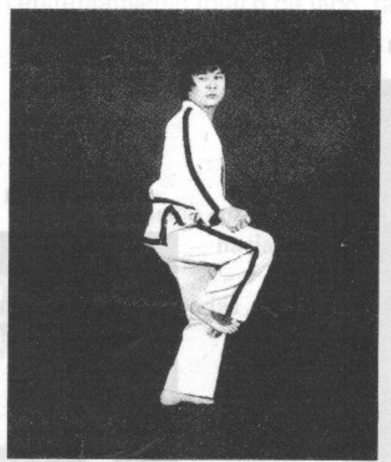
Posición en una pierna izquierda

Posición en una pierna flexionada *(Guburyo Sogui)*

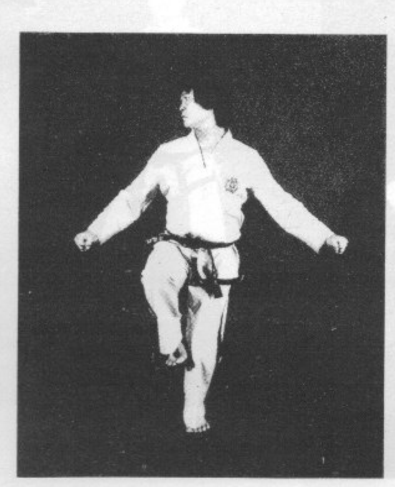
Se usa para preparar posiciones de patadas laterales y hacia atrás, y también se utiliza frecuentemente en defensa. Cuando la posición se realiza con el pie derecho apoyado se la denomina posición en una pierna flexionada derecha y viceversa. Puede ser de frente o de lado, ya sea en un ataque o en defensa.

Posición en una pierna flexionada izquierda





Vista lateral



Vista frontal

Posición en una pierna flexionada derecha

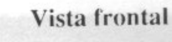


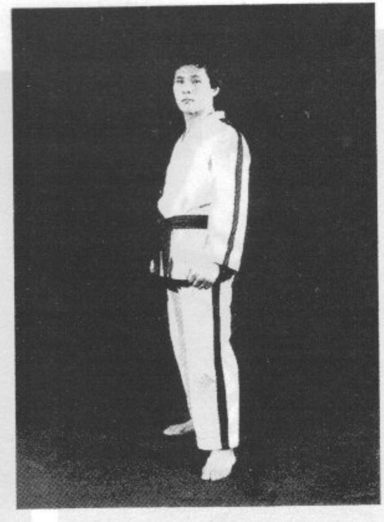
Vista frontal

Posición L vertical o parada *(Soojik Sogui)*

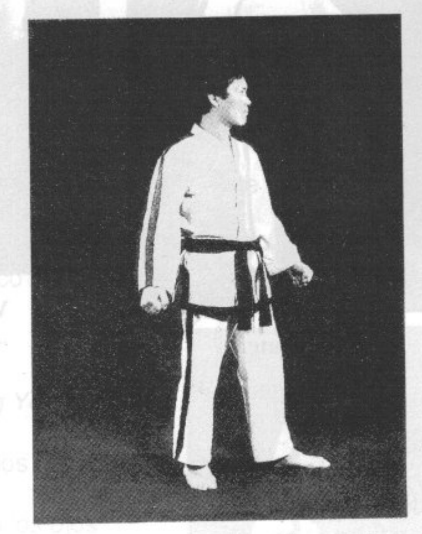
1- Avanzar un pie hacia adelante o lateralmente a una distancia de un ancho de hombros entre los dedos gordos de los pies.
2- El peso del cuerpo va distribuido en un 60% sobre la pierna de atrás y 40% sobre la pierna de adelante.
3- Conservar los dedos de ambos pies dirigidos hacia adentro unos 15 grados.
4- No doblar las rodillas.

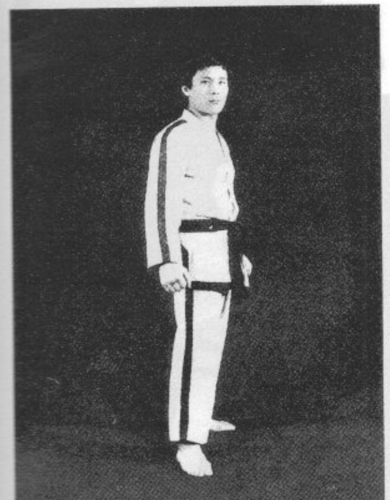
Cuando el pie derecho está atrás, se habla de posición L vertical derecha y viceversa. Se realiza con enfrentemiento parcial ya sea en ataque o en defensa.



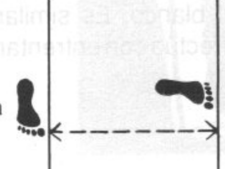

Posición L parada derecha

Posición L vertical derecha


Vista lateral


Vista frontal

Posición L vertical izquierda

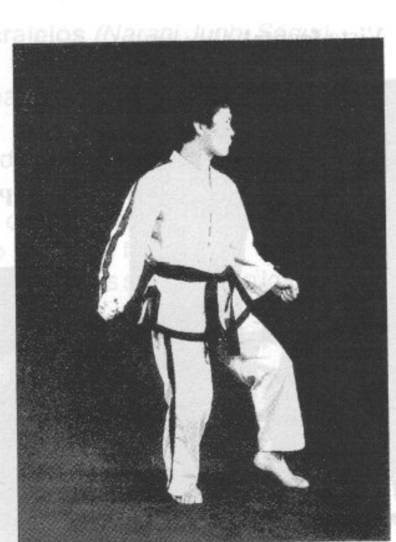

Un ancho de hombros

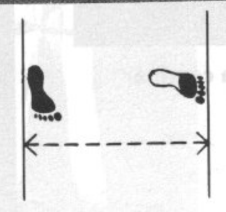
Posición L Corta *(Dwitbal Sogui)*

Se utiliza para la defensa y ocasionalmente para el ataque. La ventaja de esta posición reside en la facilidad para patear o regular la distancia ante un adversario con el pie de adelante el cual se mueve espontaneamente sin modificar el peso del pie de atrás.

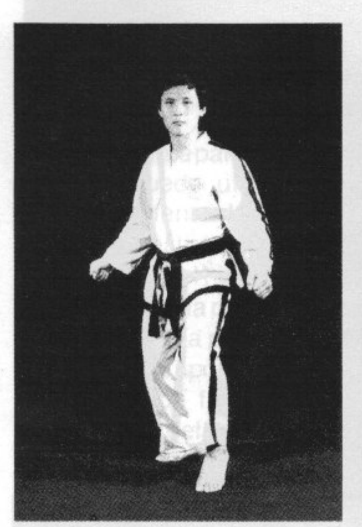
1- Avanzar o retroceder un pie con una distancia de un ancho de hombros entre los dedos de los pies.
2- Flexionar la pierna de atrás hasta que la rodilla se ubique por encima de los dedos del pie colocando el talón ligeramente mas allá del punto que une el talón del pie de adelante con el pie de apoyo.
3- Flexionar la pierna de adelante, tocando ligeramente el suelo con el metatarso.
4- Mantener los dedos del pie de adelante dirigidos 25 grados hacia adentro y los del pie de atrás unos 15 grados hacia adelante.
5- Distribuir la mayor parte del peso del cuerpo sobre la pierna de atrás. Cuando el pie derecho esta atrás, se habla de posición L corta derecha o viceversa.

Esta posición siempre se realiza con enfrentamiento parcial en ataque o defensa. La rodilla de la pierna de atrás debe estar ligeramente dirigida hacia adentro.


Vista Lateral

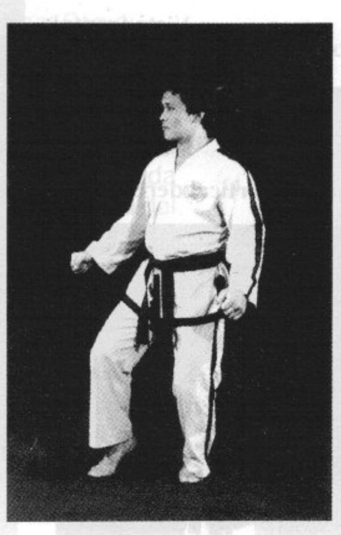

Un ancho de hombros

Posición L corta derecha



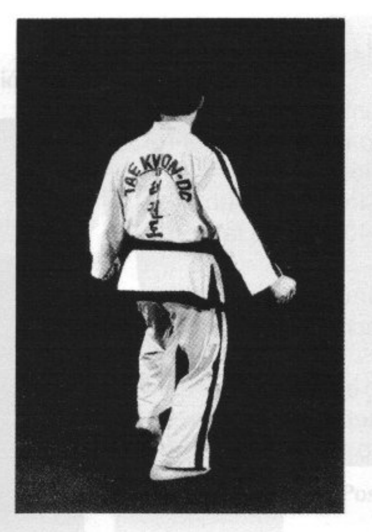
Vista frontal

Posición L corta izquierda



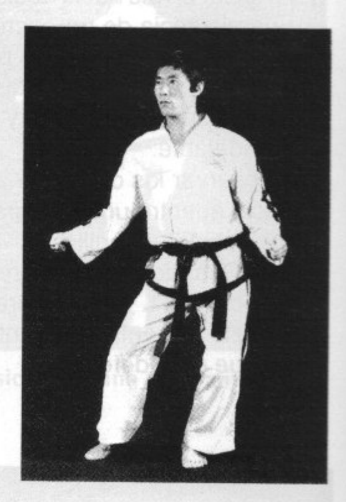
Vista lateral

Posición L corta derecha



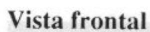
Vista por atrás

INCORRECTO
La rodilla izquierda está dirigida hacia afuera y no hacia adentro.

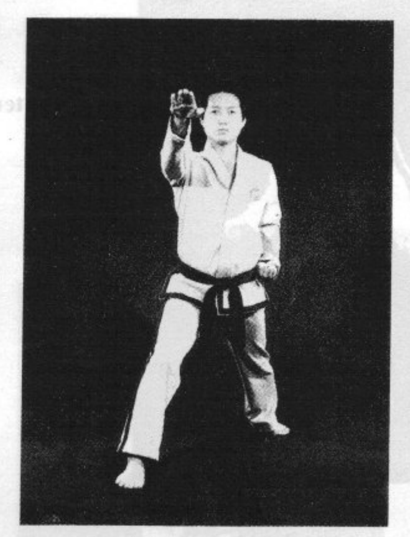


Posición para caminar baja *(Nachuo Sogui)*

La ventaja de esta posición es la facilidad para extender la herramienta de ataque. También permite desarrollar los músculos de la pierna y es eficaz para regular la distancia hacia y desde el blanco. Es similar a la posición para caminar, pero es un pie mas larga. Se efectúa con enfrentamiento total o parcial.



Vista frontal



Posición para caminar baja derecha

Posición para caminar baja derecha

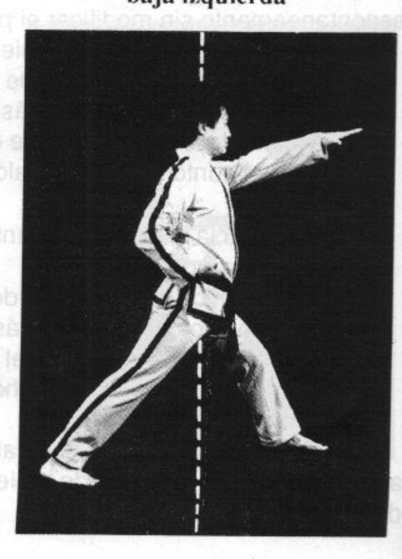


Vista lateral



Vista lateral

Posición para caminar baja izquierda



Posición Preparatoria *(Junbi Sogui)*

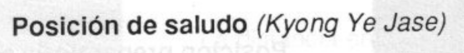
Aunque existen varias posiciones preparatorias, solo las posiciones preparatorias con pies paralelos, posición para caminar, de jinete, en L, en X y con la pierna flexionada se utilizan para los ejercicios fundamentales y las formas.
La posición preparatoria no forma parte de la acción. Solo posiciona al estudiante antes de que empiece a moverse o le permite tomar el tiempo para concentrarse.

Posición de atención *(Charyot Sogui)*

Es una posición utilizada antes y después de cada ejercicio

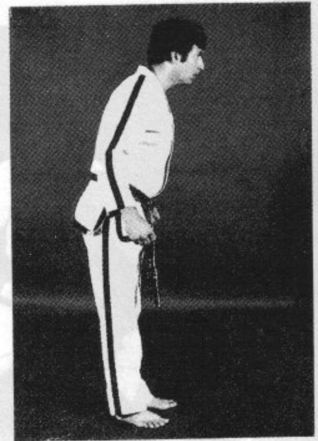
1- Los pies forman un ángulo de 45 grados.
2- Bajar naturalmente los puños, flexionando ligeramente los codos.
3- Apretar ligeramente los puños.
4- Los ojos miran al frente y un poco más arriba que la línea imaginaria del horizonte.

Vista frontal



Posición de saludo *(Kyong Ye Jase)*

1- Inclinar el cuerpo 15 grados hacia adelante.
2- Mantener los ojos fijos en los ojos del adversario

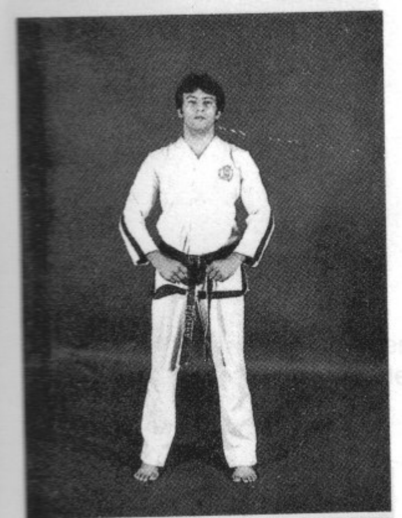


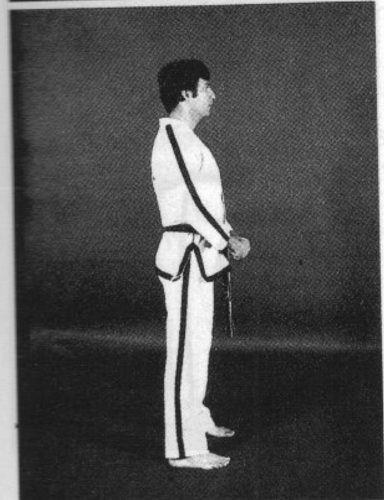
CORRECTO



INCORRECTO

Vista frontal







Vista lateral

Posición preparatoria con pies paralelos *(Narani Junbi Sogui)*

Esta es una posición de pies paralelos con los puños ubicados naturalmente delante del abdomen.

1- La distancia entre los 2 puños es de unos 5 centímetros que a su vez se separan del abdomen 7 centímetros.
2- La distancia entre los codos y las costillas flotantes es de unos 10 centímetros.
3- No flexionar los codos demasiado hacia los lados.
4- Levantar los brazos unos 30 grados, mientras se flexionan los antebrazos 40 grados hacia arriba.



INCORRECTO
Están tensionados los hombros.

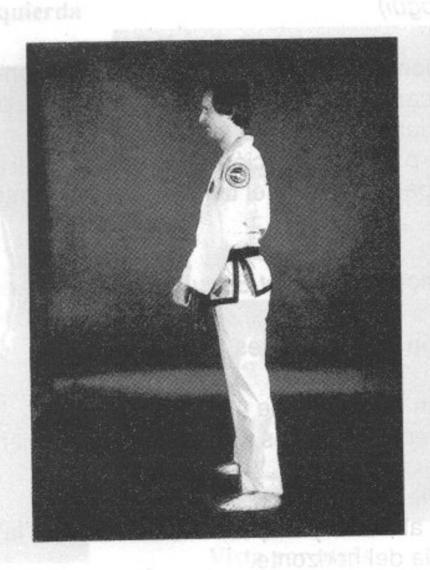
Posición preparatoria con pies hacia afuera. Posición preparatoria con pies hacia adentro

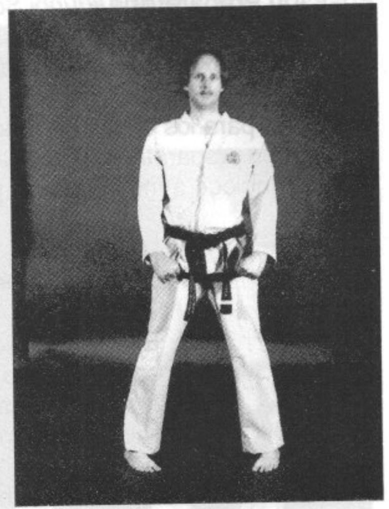
Posición preparatoria abierta
(Palja Junbi Sogui)

Solo es una posición abierta con los puños colocados naturalmente encima de los muslos.

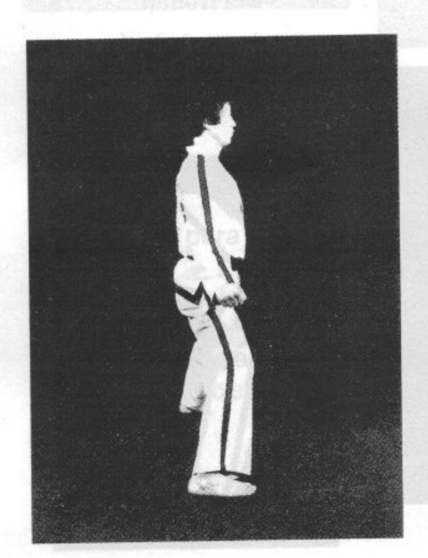
Esta posición, sin embargo, no se utiliza mucho debido a la relajación de los músculos y del cuerpo.

Vista lateral

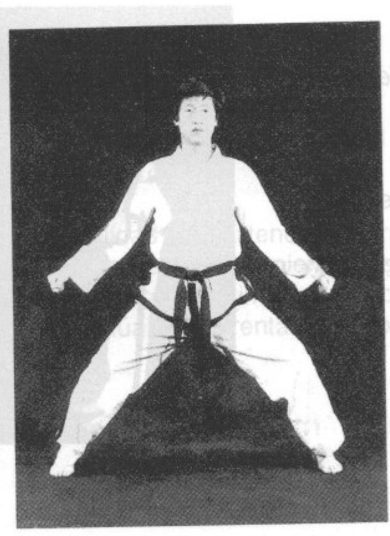




Vista frontal



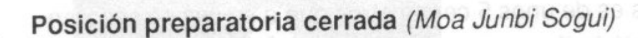
Vista lateral



Posición preparatoria de Jinete
(Annun Junbi Sogui)

Se utiliza sobre todo para ejecutar pasos laterales. La posición de las manos es igual que para una posición preparatoria para caminar.

Vista frontal



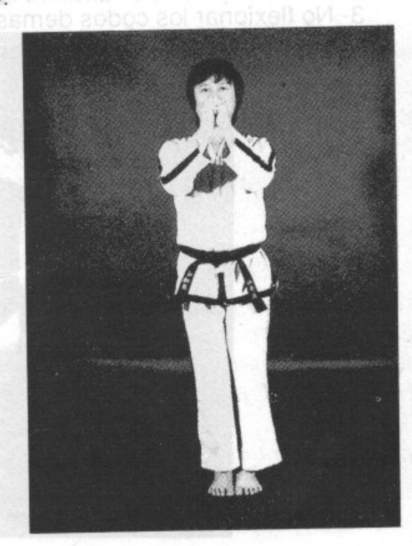
Posición preparatoria cerrada *(Moa Junbi Sogui)*

Se clasifica generalmente en 4 tipos: A, B, C y D.

Tipo A

La distancia entre la base de la nariz y los puños es de unos 30 centímetros.

Vista frontal

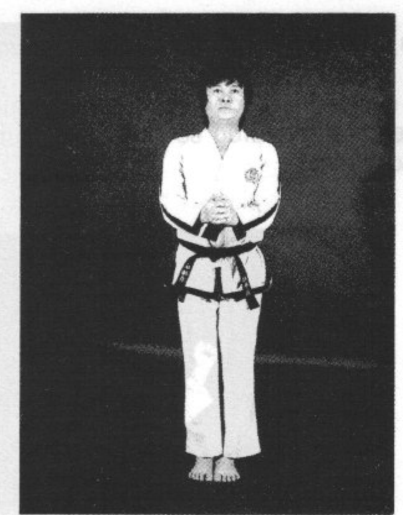




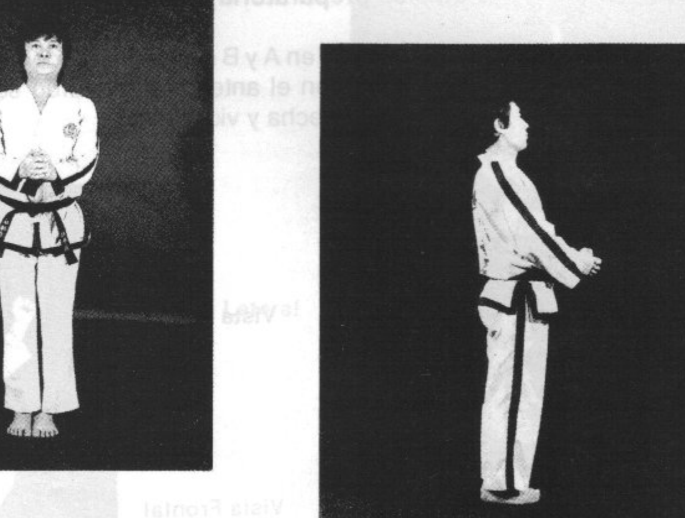
Vista lateral

Tipo B

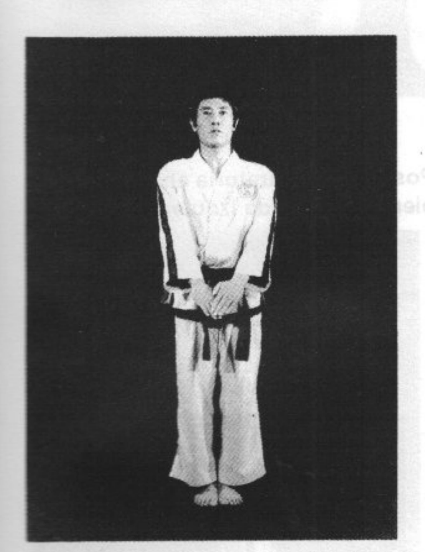
La distancia entre los puños y el ombligo es de unos 15 centímetros.



Vista frontal



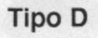
Vista lateral

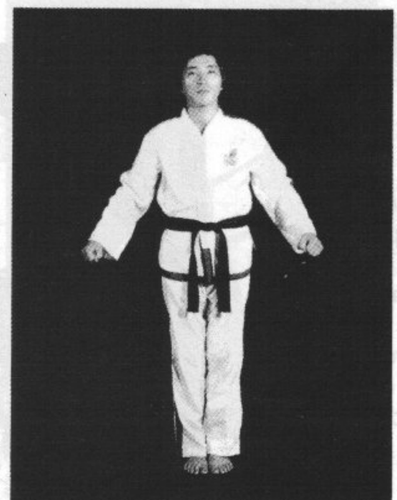


Vista frontal

Tipo C

La distancia entre las manos y el bajo abdomen es de unos 10 centímetros.



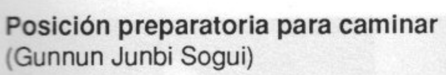


Vista frontal

Tipo D

La distancia entre los puños y la pierna es de uno 30 centímetros

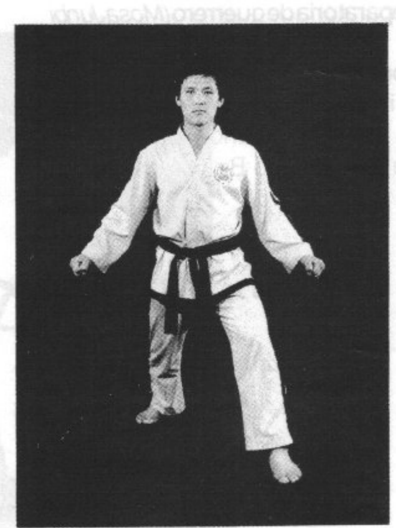
Posición preparatoria para caminar derecha



Posición preparatoria para caminar

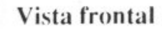
(Gunnun Junbi Sogui)

1- La distancia entre los puños y la pierna es de unos 30 centímetros.
2- El codo debe estar flexionado unos 30 grados.



Vista lateral

Vista frontal





Posición preparatoria para caminar izquierda.

Posición preparatoria en una pierna flexionada *(Guburyo Junbi Sogui).*

Se clasifica en A y B cuando el pie derecho está en el suelo y se efectúa una posición para lucha con el antebrazo izquierdo se llama posición preparatoria en una pierna flexionada derecha y viceversa.

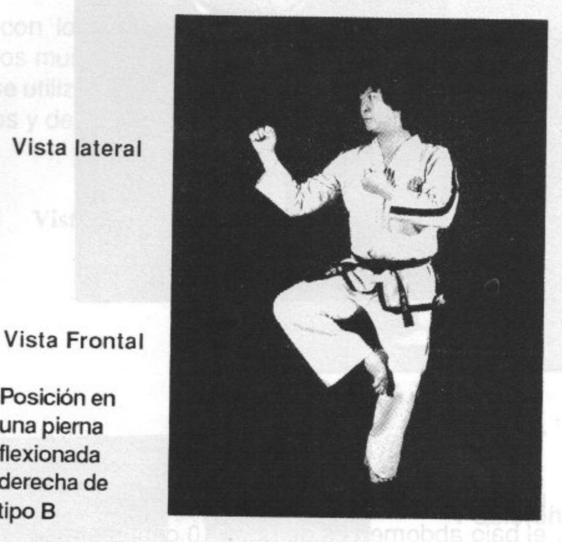
Posición preparatoria en una pierna flexionada tipo A



Vista lateral

Vista Frontal

Posición en una pierna flexionada derecha de tipo B



Tipo A

Se utiliza principalmente como posición preparatoria para patadas de costado.

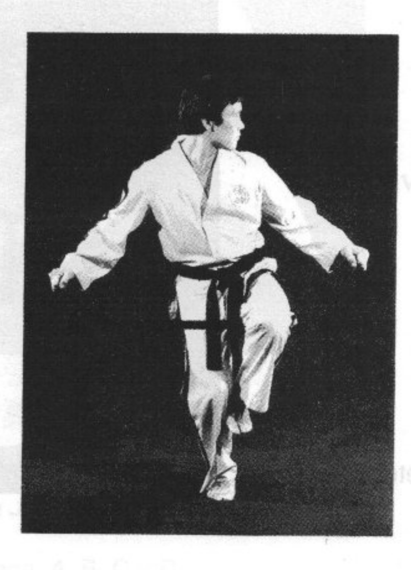
Posición preparatoria en una pierna flexionada izquierda A

Posición preparatoria en una pierna flexionada izquierda de tipo B

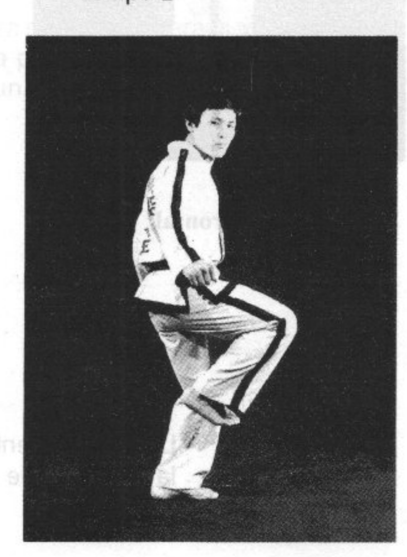
Tipo B

Es una posición preparatoria para la patada hacia atrás.

1. La distancia entre los puños y la pierna es de unos 25 centímetros.
2. Los codos están flexionados unos 30 grados.



Vista frontal



Vista lateral



Vista Lateral

Posición preparatoria de guerrero *(Mosa Junbi Sogi)*

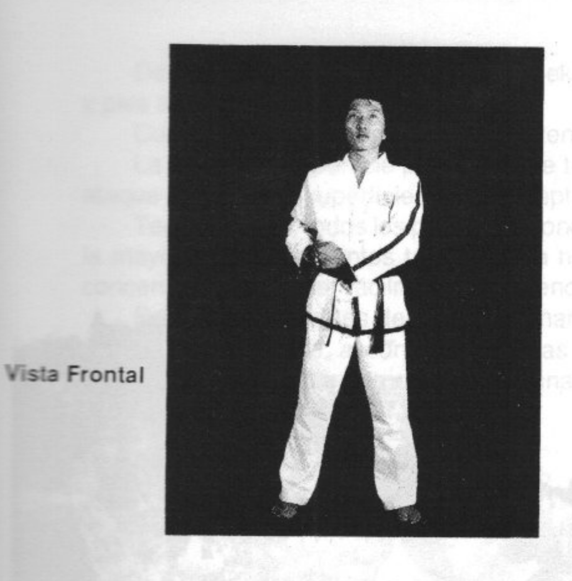
Existen 2 tipos. Cuando se pone las manos por el lado izquierdo, se dice de tipo A, y cuando se pone las manos por el lado derecho, se dice de tipo B.

Tipo A

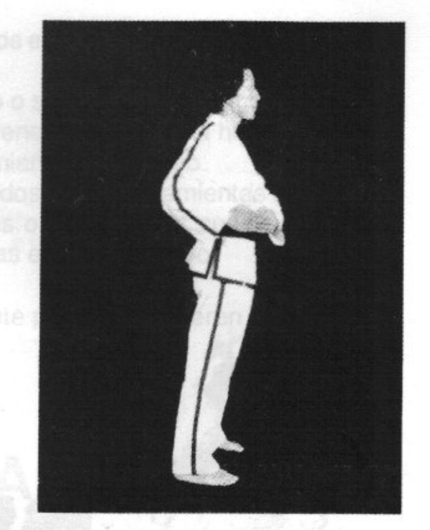


Vista Frontal

Tipo B



Vista Frontal

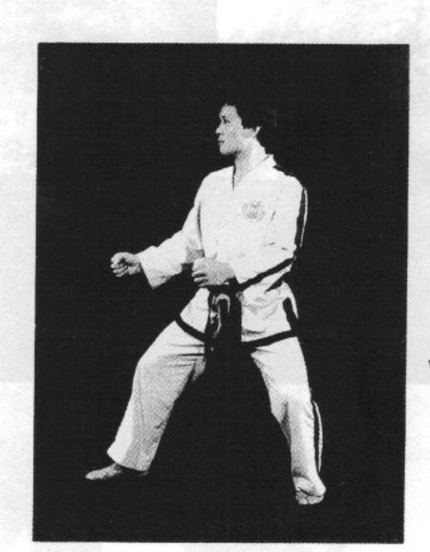


Vista Lateral

Posición preparatoria en L *(Niunja Junbi Sogiu)*

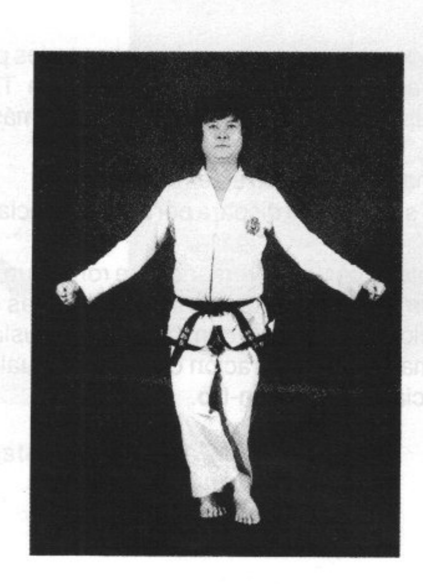


Vista Frontal

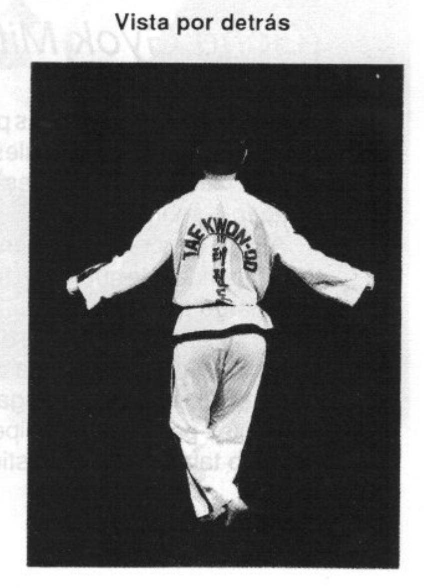


Vista Lateral

Posición preparatoria en x *(Kyocha Junbi Sogui)*



Vista Frontal



Vista por detrás



HERRAMIENTAS DE ATAQUE Y BLOQUEO

(Gong Gyok Mit Makgi Boowi)

Del mismo modo que las patas del tigre o las alas del ave constituyen un arma, las manos y los pies del hombre son también armas naturales. Una de las principales características del entrenamiento en Taekwon-Do es convertir las manos y los pies en sólidas y eficaces armas capaces de resistir a los exámenes más duros sin que se dañen o se inutilicen.

Aun el mejor leñador tiene que parar de trabajar si su hacha o su sierra se rompen.

En tiempos de guerra un francotirador podría ser matado si su fusil no dispara por la negligencia de no limpiarlo por un largo período.

Igualmente, un maestro de Taekwon-Do puede ser derrotado por un adversario si se rompe un pie o una mano durante el combate por falta de entrenamiento del endurecimiento de las distintas herramientas de ataque y de defensa. Además de propagar el Taekwon-Do en sus relaciones normales con los otros, entusiasmemos a los estudiantes para que participen activamente de los programas de demostración durante los cuales: la rotura de ladrillos o tablas puedan testimoniar públicamente la potencia del Taekwon-Do.

De éste modo, los estudiantes del Taekwon-Do pueden mantener la disciplina de ejercicios para conservar manos y pies acondicionados y siempre listos.

Cualquiera sea la técnica si falta potencia, no puede provocar suficiente daño o shock durante un combate real.

La parte o la superficie por la cual se transmitirá el golpe hacia el cuerpo del enemigo, se llama herramienta de ataque y la parte o superficie que intercepta o rechaza un ataque se llama herramienta de bloqueo.

Teóricamente, todos los puntos de concentración de la fuerza están considerados como herramientas de ataque, la mayoría de esos puntos también son herramientas de bloqueo. Las 19 partes o sitios en los cuales se puede concentrar y fortalecer fácilmente la potencia representan las partes más utilizadas en Taekwon-Do.

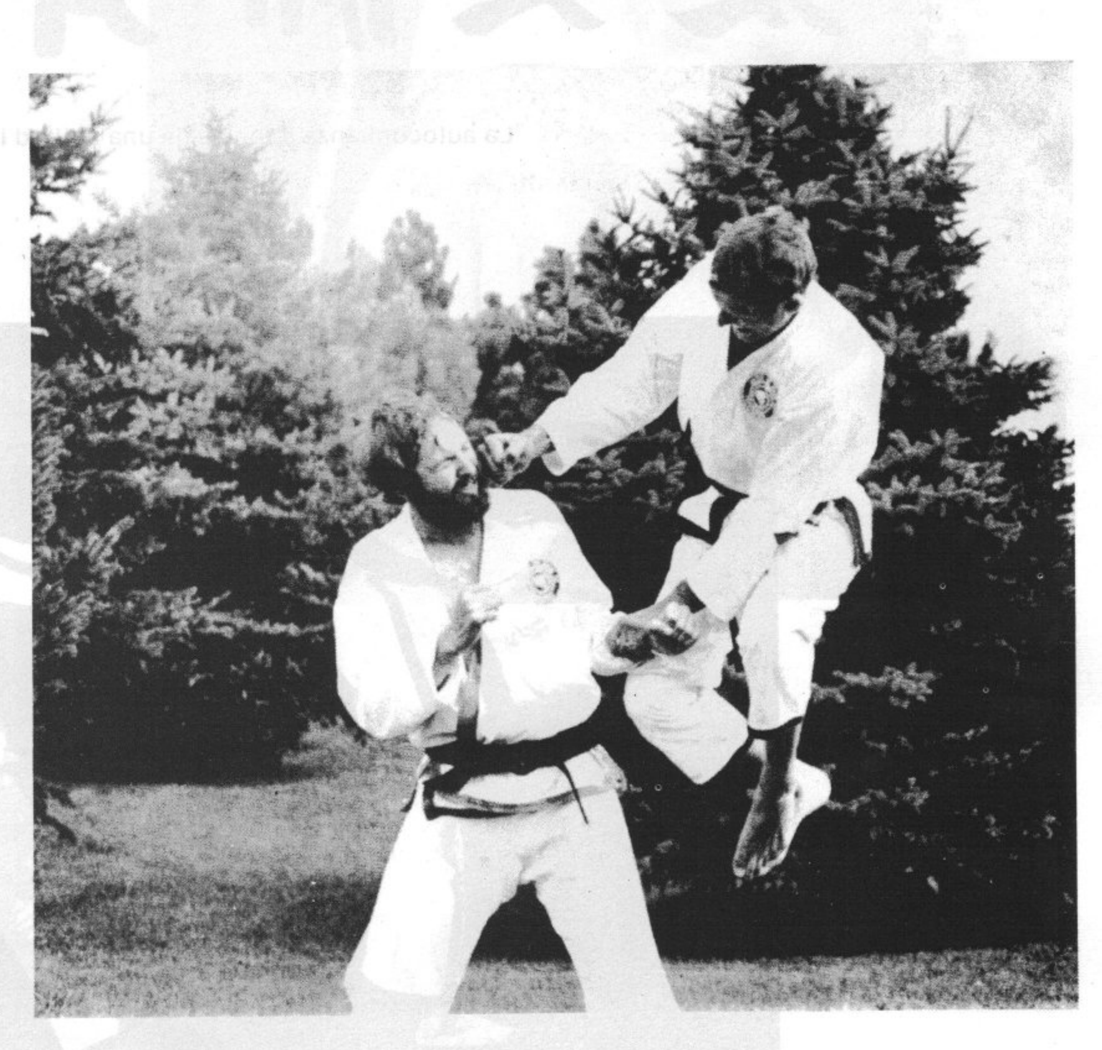
Se dividen en partes del pie, de la mano y otras partes.

Recuérdese que, al contrario de otras herramientas, no se obtienen fácilmente pero se adquieren gracias a un entrenamiento constante motivado por una firme resolución personal.

HERRAMIENTAS DE ATAQUE

(Gong Gyok Boowi)



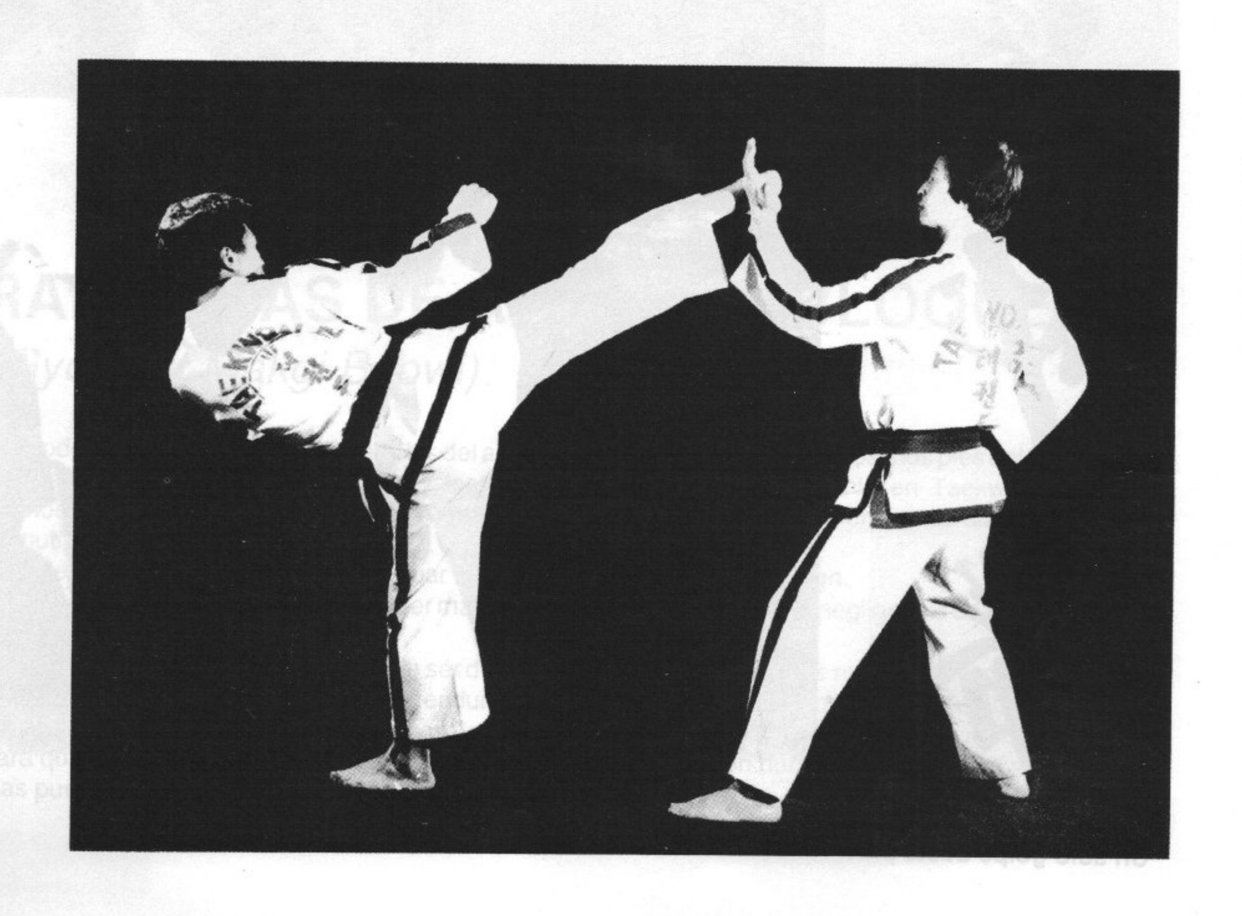


"Un solo golpe basta para vencer."

HERRAMIENTAS DE BLOQUEO *(Makgui Boowi)*



"La autoconfianza a través de una aptitud intuitiva."



A. LAS PARTES DE LA MANO *(Sang Bansin)*

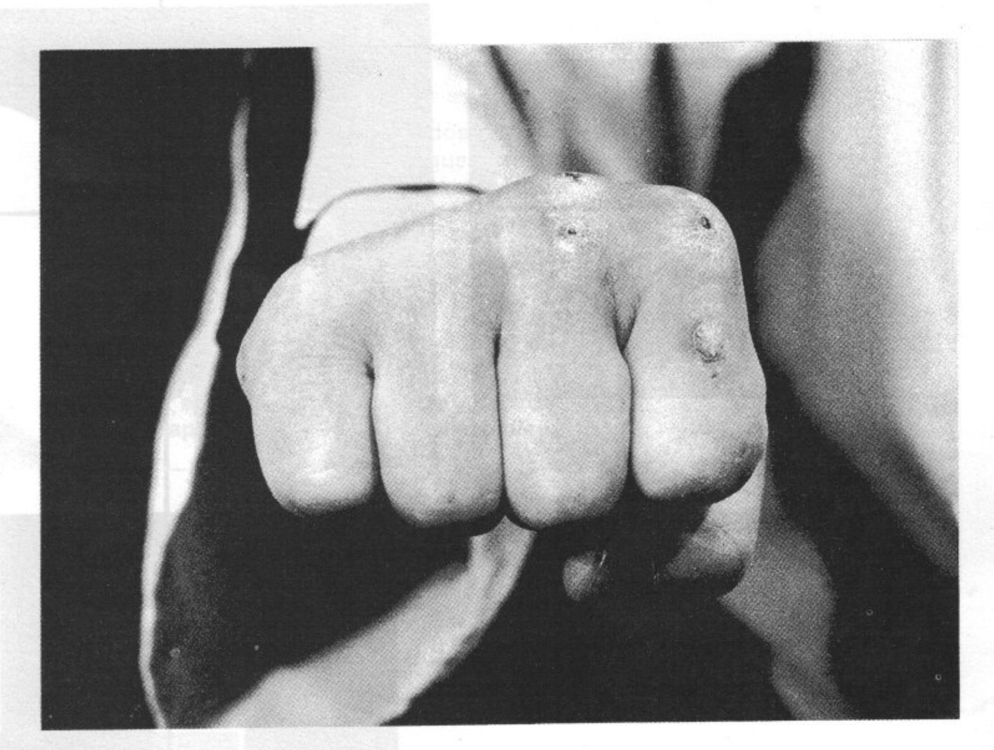
La mano crea tantos tipos de instrumentos que necesita una atención especial cuando uno selecciona el instrumento apropiado para un objetivo determinado.

El puño *(Ap Joomuk)*

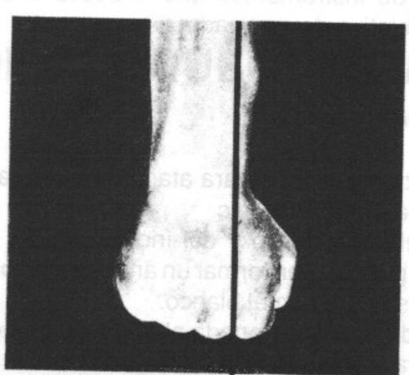
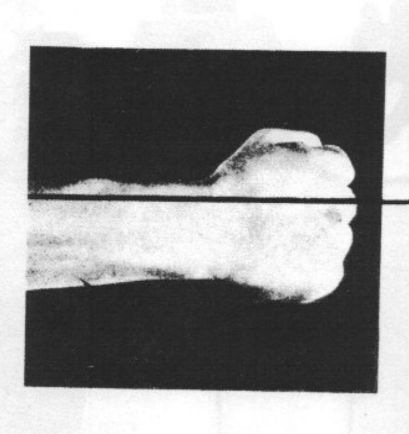
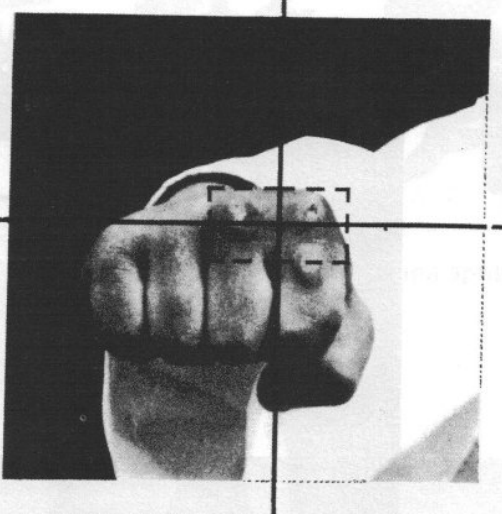
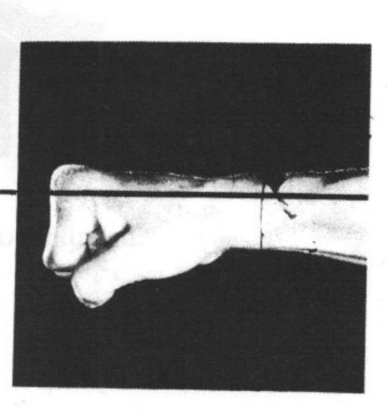
El puño se utiliza sobre todo para atacar la nariz, las costillas, el plexo solar, el torso, el abdomen, la mandíbula, etc.

Los nudillos del dedo medio y del índice son las partes de ataque. La parte superior y frontal del puño deben formar un ángulo recto para que las partes de choque esten en contacto estrecho con el blanco.

La muñeca no debe ser flexionada al apretar el puño. La parte anterior se utiliza ocasionalemnte para un bloqueo de presión.



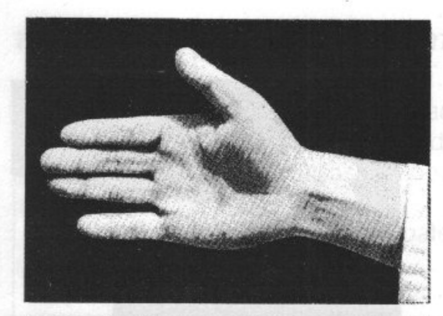



Las líneas representan el centro de la potencia.

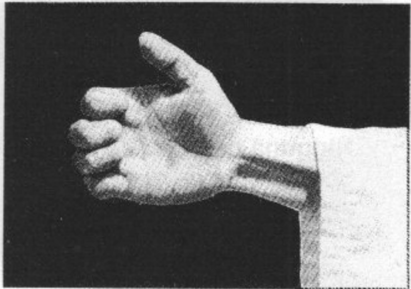
COMO CERRAR EL PUÑO

(Jwinun Bop)

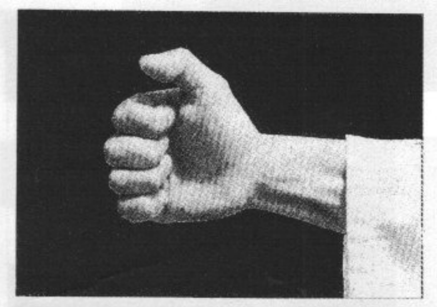


1. Abrir la mano en forma natural.

Si no se aprieta fuerte y correctamente el puño, y si se deja un solo espacio vacío, el puño será débil como el acero que no fue templado y tan suave como el algodón. Se debe apretar firmemente el puño en el momento del impacto.



2. Flexionar los dedos apretados.

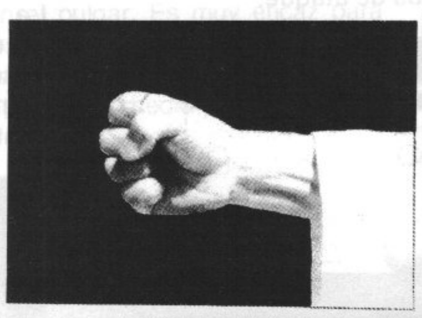


3. Ejecutar una presión de los dedos contra la palma, empezando por el meñique al mismo tiempo que se flexiona el pulgar hacia adentro.

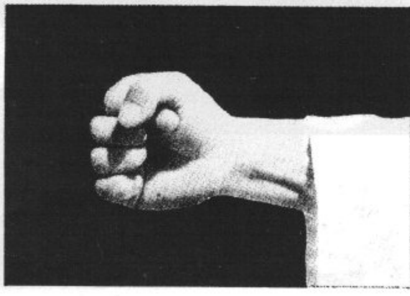


4. Colocar el pulgar sobre el índice y el dedo medio, apretando correctamente el índice.

Dos métodos incorrectos de cerrar el puño.



1. El pulgar se pone firmemente sobre el dedo medio. Este método debilita el puño lateral e incrementa exageradamente la tensión sobre el hombro y el brazo.



2. El pulgar se pone sobre el índice recto, este método debilita el nudillo del índice, dejando penetrar el aire en el interior del puño. Además de no ser natural.

El dorso de la mano está generalmente dirigida hacia arriba en el momento del impacto pero ocasionalmente está dirigido hacia afuera o abajo.

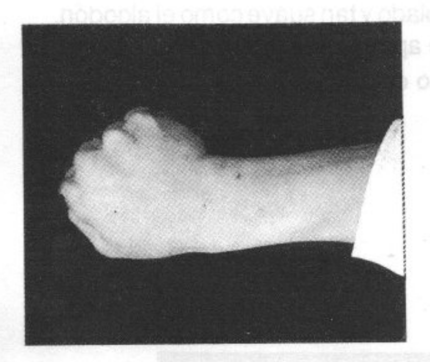
Razones por las cuales no se debe flexionar la muñeca:

1. Para que la muñeca no sea bloqueada o agarrada por el adversario.
2. Alinear las partes que golpean exactamente sobre el blanco.
3. Concentrar el máximo de fuerza sobre las partes que golpean.

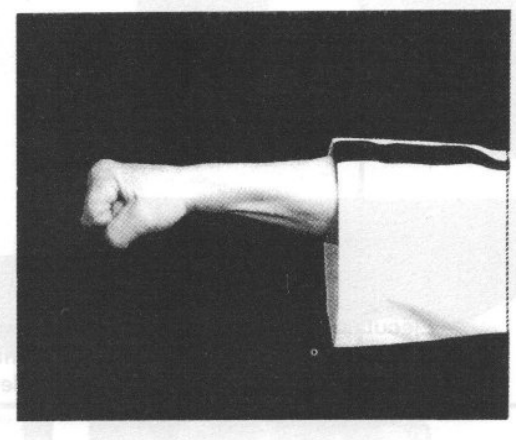
Para llegar a una potencia máxima, los dos nudillos anteriores deben estar en contacto total con el punto de impacto.

Matemáticamente, la potencia generada por la cadera debe trasladarse como una línea suave e ininterrumpida por el antebrazo, saliendo por la punta de los dos nudillos superiores.

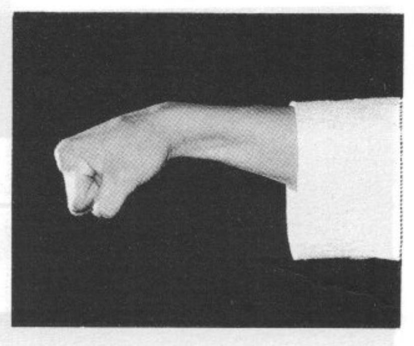
INCORRECTO
Ninguna parte que golpea está en contacto con el blanco.



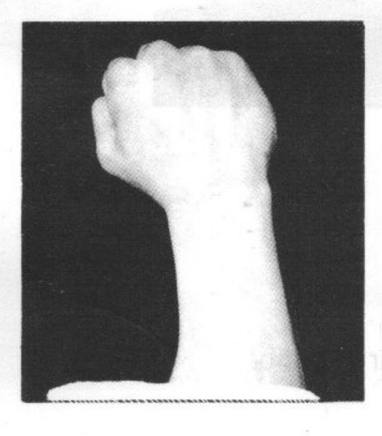
INCORRECTO
Sólo una parte del nudillo del índice entra en contacto con el blanco.



CORRECTO
La parte que golpea está exactamente alineada sobre el blanco.

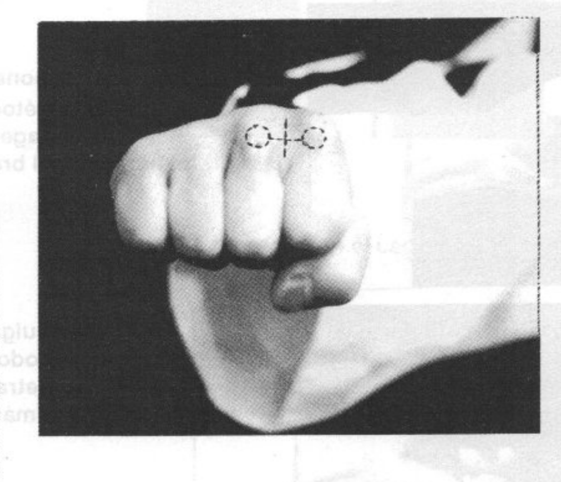


INCORRECTO
Sólo una parte de nudillo del dedo medio e índice está en contacto con el blanco.

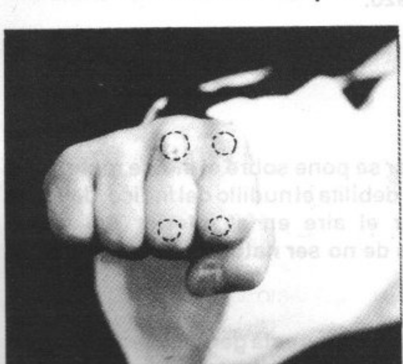


INCORRECTO
Sólo una parte del nudillo del dedo medio está en contacto con el blanco.

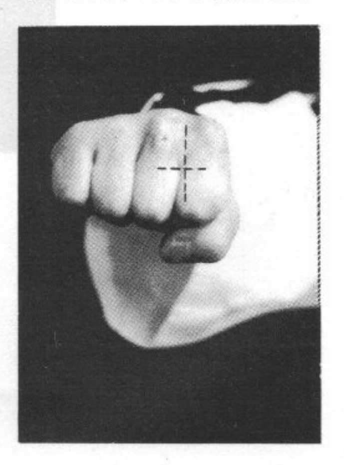
Partes correctas de ataque.



Partes incorrectas de ataque.



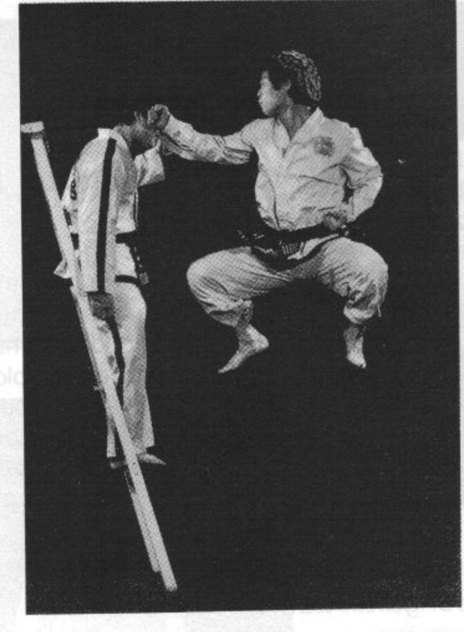
INCORRECTO
La línea de potencia estuvo transpuesta desde los nudillos principales hacia el centro de los 4 nudillos.

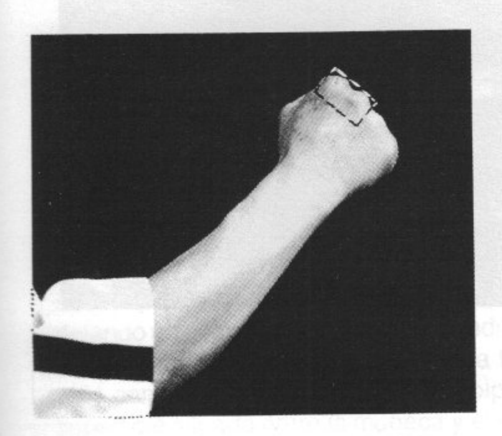


Reverso de puño *(Dung Joomuk)*

Se utiliza inicialmente para atacar el cráneo, la frente, la sien, la nariz y el abdómen y ocasionalmente las costillas y la boca del estómago.

Se utilizan los nudillos principales del dedo medio y del índice.

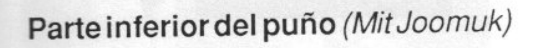




Puño lateral *(Yop Joomuk)*

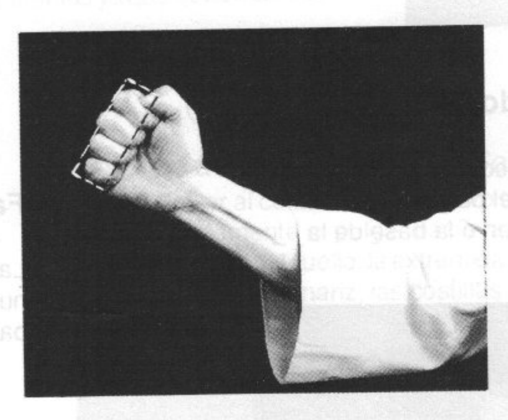
Se utiliza para atacar el cráneo, la articulación del codo, las costillas, el plexo solar, base de la nariz y el abdómen. Se utiliza a veces para bloquear.

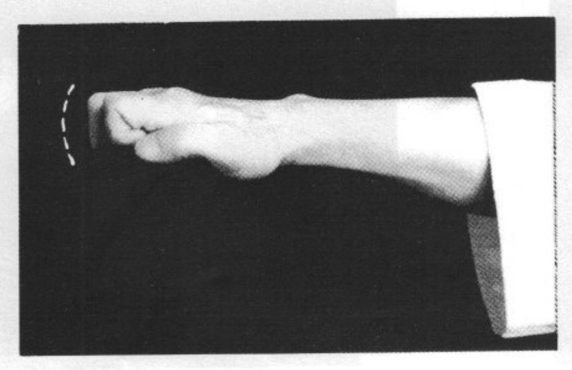




Parte inferior del puño *(Mit Joomuk)*

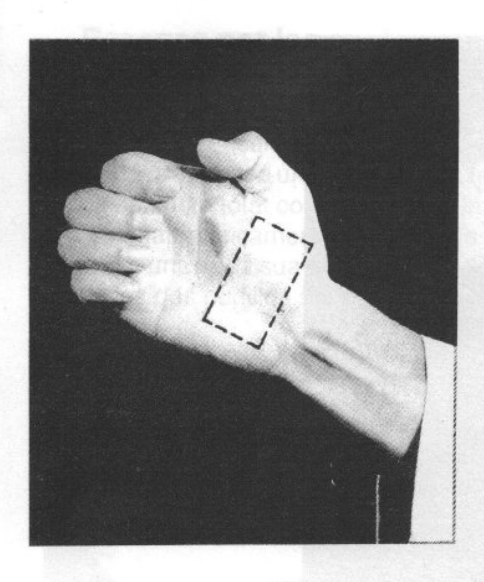
Doblar los cuatro dedos hacia la palma, apretar el índice ligeramente con el pulgar. Es muy eficaz para atacar la mandíbula, los labios, la sien, el plexo solar, la nuez y base de la nariz. Se practica con los nudillos secundarios del índice, del dedo medio y del anular.





Puño largo *(Ghin Joomuk)*

Es similar a la parte inferior del puño salvo que los nudillos principales se hacen más duros y se flexiona firmemente el pulgar dejando un poco de espacio entre el pulgar y el índice. Se utiliza para golpear la nuez y la sien.

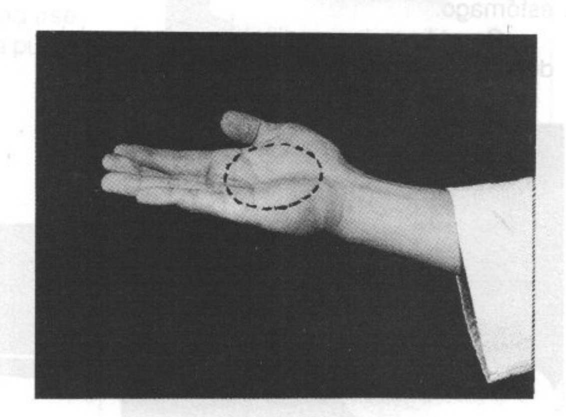


Puño abierto *(Pyun Joomuk)*

Se utiliza para atacar la nariz, la mandíbula y la extremidad del mentón, en ciertos casos para bloquear, y se realiza flexionando hacia arriba la muñeca y con todos los nudillos principales flexionados hacia la palma.

Palma *(Sonbadak)*

Flexionar ligeramente los dedos hacia la palma para fortalecerla. Se usa para bloquear y a veces atacar la cara.



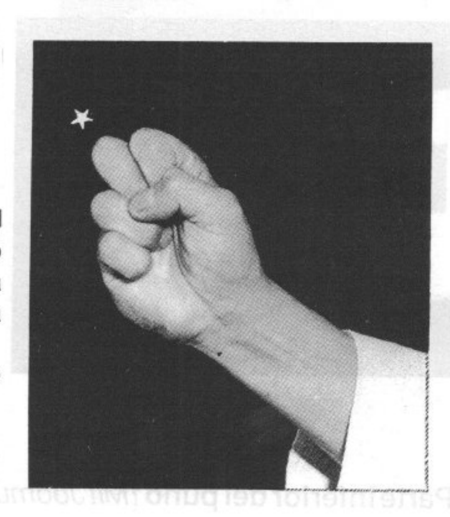
Golpe de falange *(Songarak Zumok)*

Se forma con la falange del índice o del dedo medio. El ataque es eficaz sobre un pequeño punto vital si golpea correctamente a corta distancia.

Golpe de falange del dedo medio *(Joongji Joomuk)*

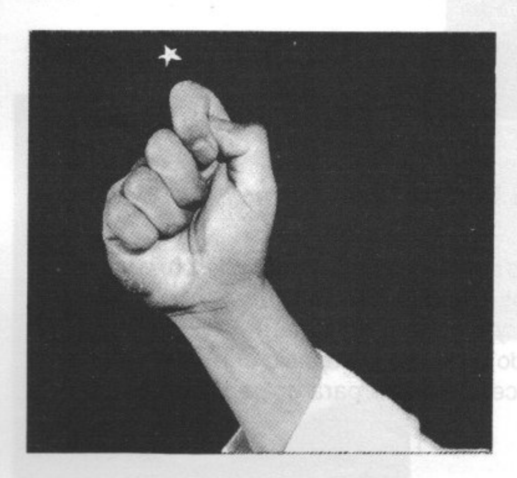
Empujar la articulación secundaria del dedo medio fuera de la parte superior del puño con la parte lateral del pulgar. Se lo utiliza para golpear el plexo solar, la sien o la base de la nariz.

Ataca el plexo solar del mismo modo que un gancho ascendente.



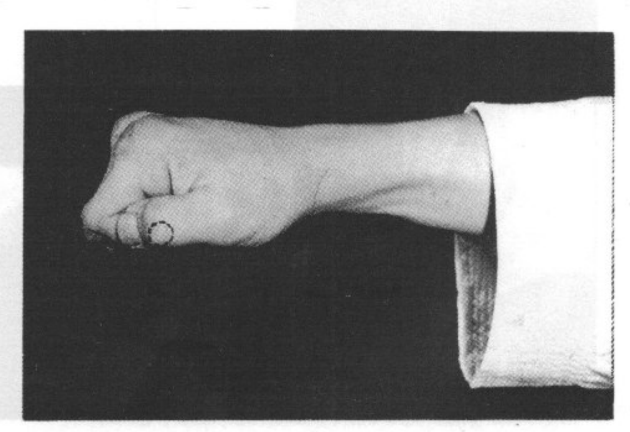
Falange del dedo índice *(Inji Joomuk)*

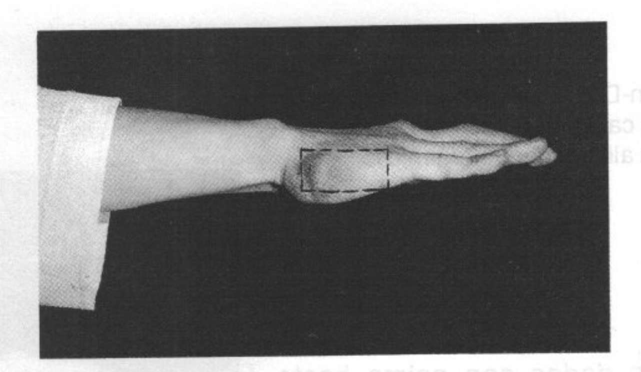
Empujar el nudillo secundario del índice fuera del puño con el pulgar. Se utiliza contra la nuez, la sien o la base de la nariz.



Falange del pulgar *(Umji Joomuk)*

La forma es similar a la de falange del índice pero no saca el nudillo. Se utiliza para atacar la extremidad del mentón, la base de la nariz, la sien o el plexo solar.





Canto de mano *(Sonkal)*

Es un instrumento muy poderoso, sobre todo en contra de un blanco lateral, y se utiliza para golpear el cráneo, la arteria del cuello, el tabique nasal, la sien, la base de la nariz, clavícula, el hombro o las costillas flotantes.



Cómo armar correctamente el canto de la mano.

Apretar los cuatro dedos juntos flexionando un poco el dedo medio y el anular, dejando un poco de espacio entre el índice y el pulgar, para que la mayor parte de la fuerza esté concentrada en la parte que golpea, la superficie situada entre la muñeca y el nudillo principal del meñique.

INCORRECTO

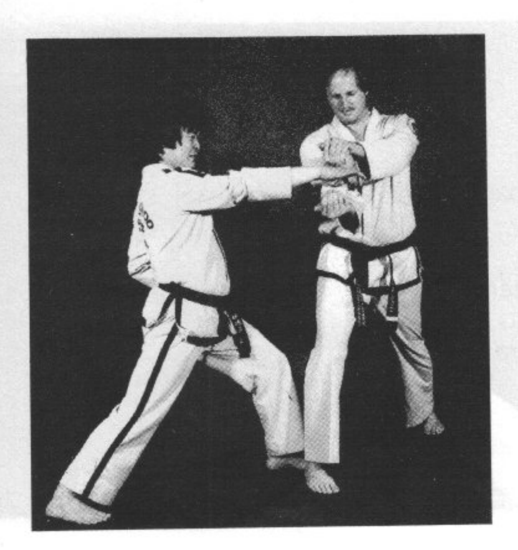


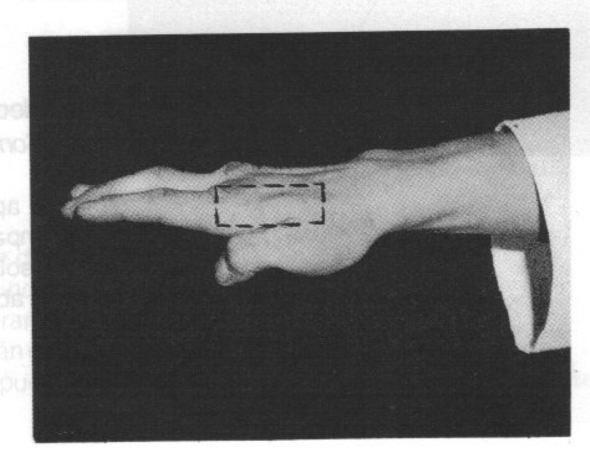


`Un modo incorrecto de formar un canto de mano consiste en apretar el pulgar hacia el índice. Esa posición debilita el canto de mano. En ambos casos, el nudillo del meñique no debe ser utilizado por los debutantes ya que es demasiado débil.

Reverso de canto de mano *(Sonkal Dung)*

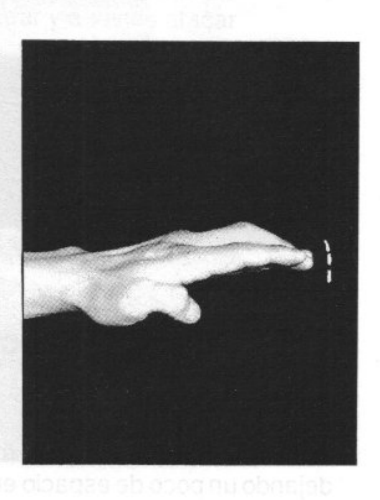
Es similar al canto de mano salvo que tiene que flexionar firmemente el pulgar hacia la palma. Se le utiliza para atacar el cuello, la extremidad del mentón, la sien, la base de la nariz, las costillas . También se utilizan frecuentemente para bloquear.





Punta de los dedos *(Sonkut)*

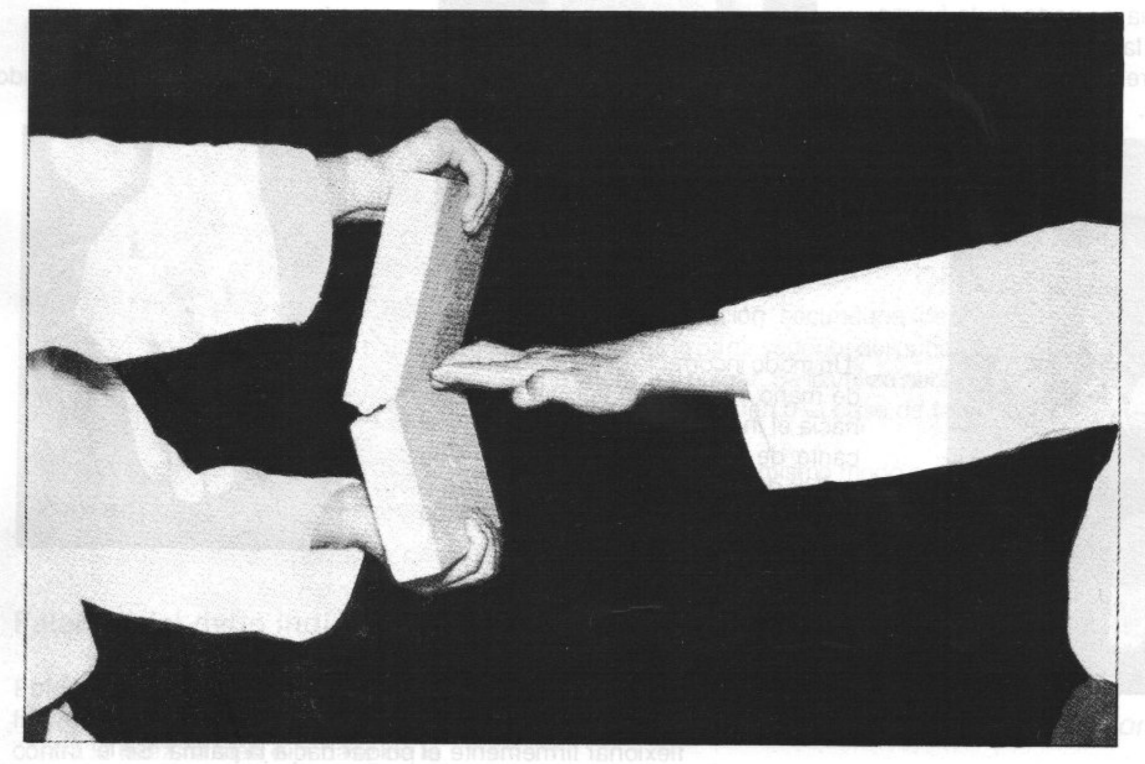
Es una herramienta específica del Taekwon-Do. Su utilización difiere según el objetivo. La forma de la mano es la del canto de mano. La punta de los dedos, constituyen la parte útil y se deben alinear perfectamente los tres dedos, el índice, el dedo medio y anular.



Punta de los dedos con palma hacia abajo *(Opun Sonkut)*

La palma apunta al suelo en el momento del impacto.

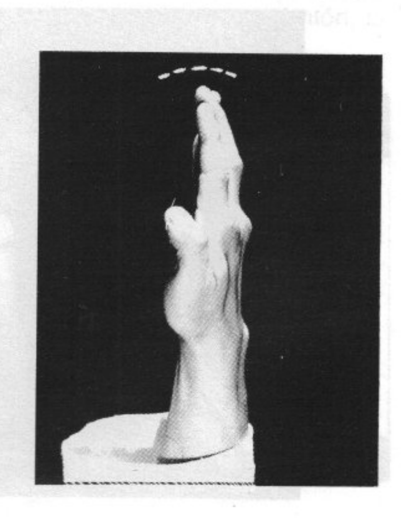
Se utiliza sobre todo para atacar las costillas, los ojos y a veces el abdómen.



Punta de los dedos con la palma hacia adentro *(Son Sonkut)*

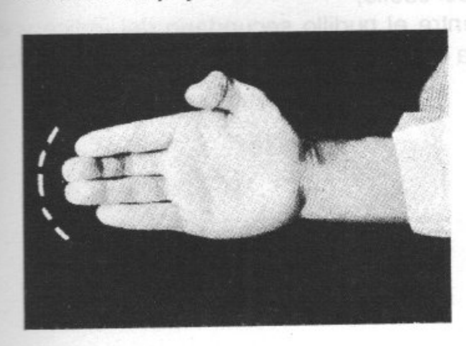
La palma apunta al interior en el momento del impacto.

Se utiliza sobre todo para atacar el plexo solar o el abdómen.



Punta de los dedos con palma hacia arriba *(Dwijibun Sonkut)*

La palma está dirigida hacia arriba en el momento del impacto. Se utiliza sobre todo para atacar la zona púbica, las costillas, el abdomen bajo y a veces la axila.



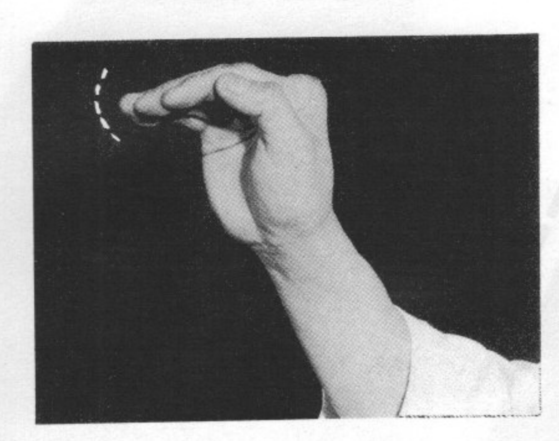
Pulgar *(Umji)*

Extender el pulgar afuera del puño. No flexionar ningun nudillo del pulgar. Se usa para penetrar el plexo solar, las costillas, los ojos, la axila y la traquea.



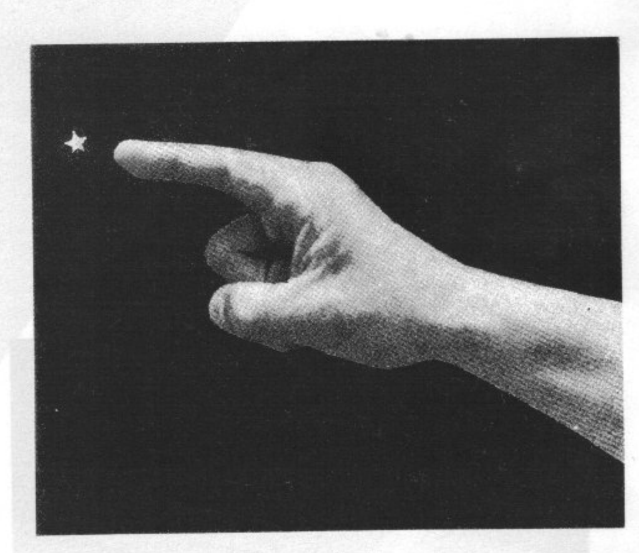
Punta de los dedos en ángulo *(Homi Sonkut)*

Flexionar los nudillos de la mano apretando el nudillo secundario del índice hacia el pulgar hasta llegar a un ángulo de unos 90°. Se usa especialmente para atacar los ojos o el plexo solar a partir de un ángulo recto.



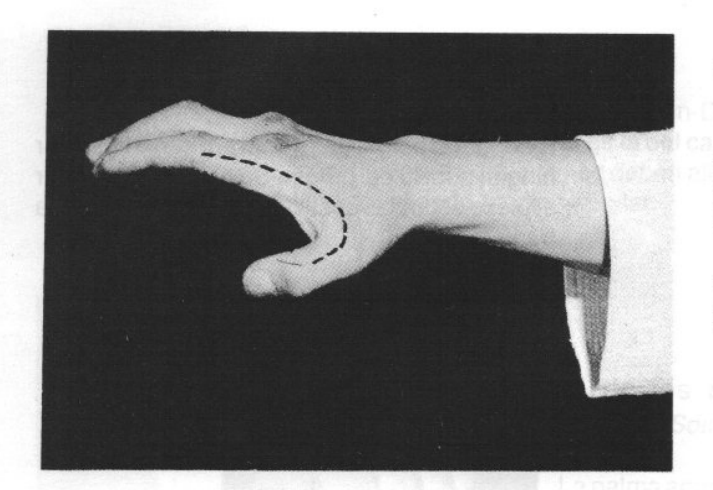
Indice *(Han Songarak)*

El índice está recto pero ligeramente flexionado mientras que los otros dedos están cerrados, el pulgar apretando el dedo medio.
Se usa en contra de los ojos y la tráquea y zona mastoidea.



Dos dedos *(Doo Songarak)*

El índice y el dedo medio están rectos, ligeramente flexionados mientras que los otros están cerrados. Apretar el anular con el pulgar. Se puede usar contra los ojos únicamente.



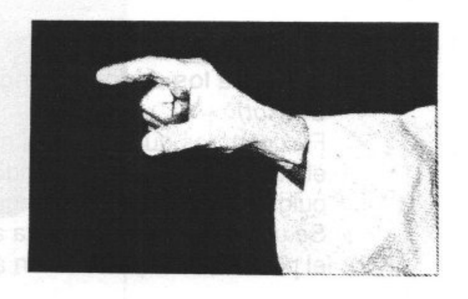
Mano en Arco *(Pandal Joo)*

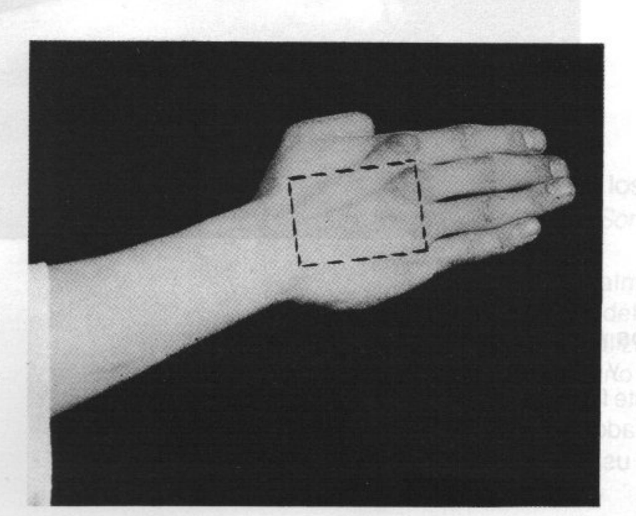
Flexionar ligeramente tres dedos más profundamente que el índice mientras que el pulgar está flexionado hacia el meñique. Se usa para atacar la nuez, la extremidad del mentón y la parte superior del cuello.

La superficie entre el nudillo secundario del índice y el pulgar se utiliza para el golpe. En ciertas ocasiones se la utiliza para bloquear.

INCORRECTO

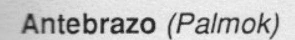
Tres dedos están cerrados. Este método no conviene porque el índice no está sostenido por los tres dedos lo que constituye un obstáculo cuando uno ataca la parte superior del cuello.





Reverso de palma o dorso de la mano *(Sondung)*

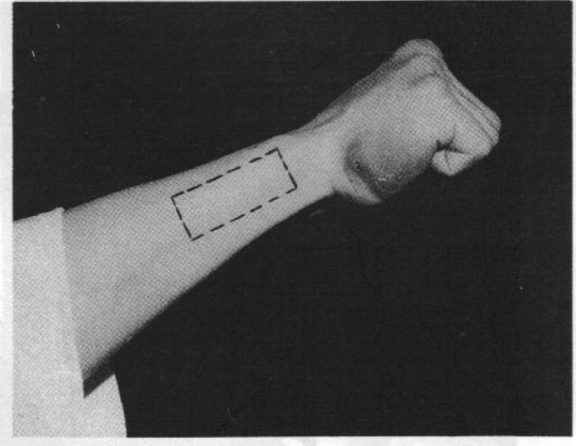
Se trata de una mano normalmente abierta salvo que el pulgar está apretado en la parte lateral del índice. Se usa hacia la cara, la mandíbula, los labios. A veces se utiliza el dorso de la mano para bloquear.



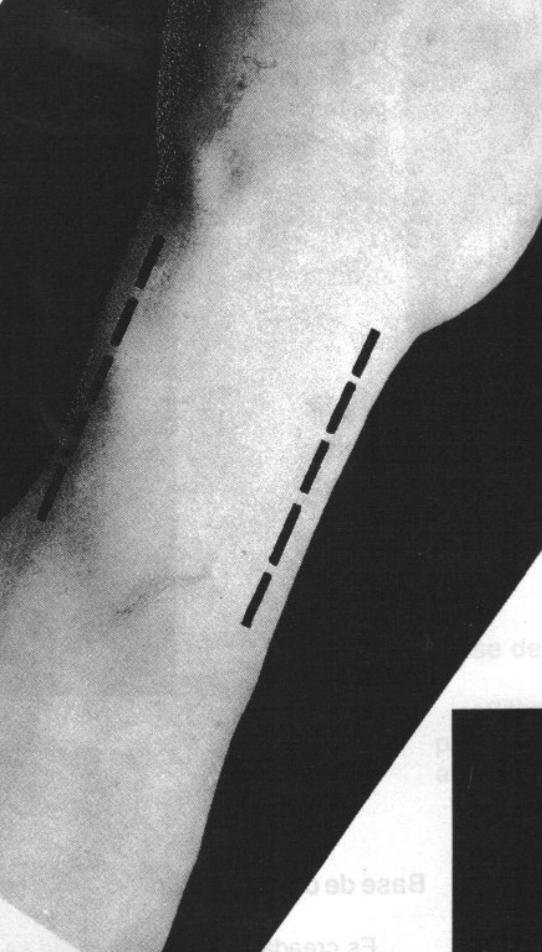
Antebrazo *(Palmok)*

Se utiliza para defenderse y se divide en antebrazo externo, interno, superior e inferior.

Se utiliza 1/3 del antebrazo, desde la muñeca hacia el codo.



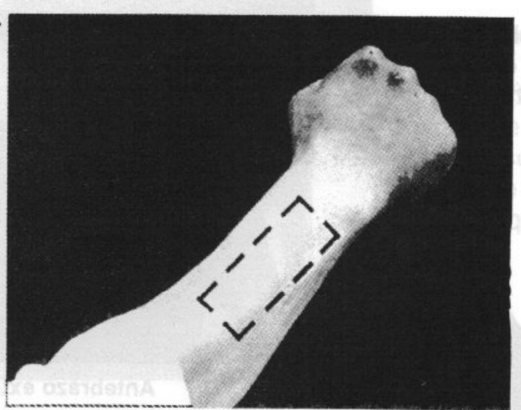
Antebrazo externo *(Bakatpalmok)*

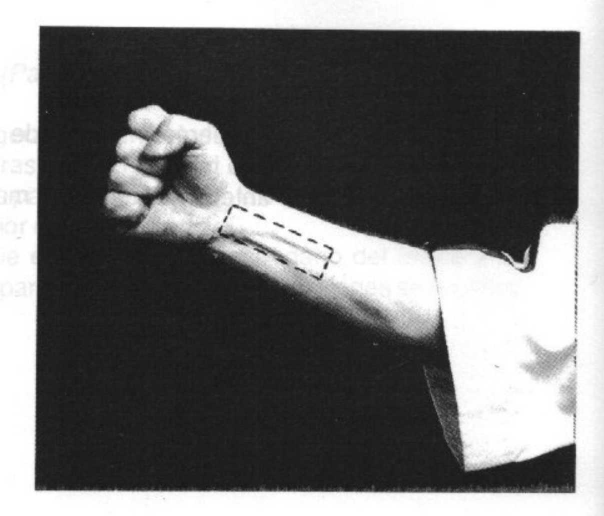


Antebrazo interno *(Anpalmok)*

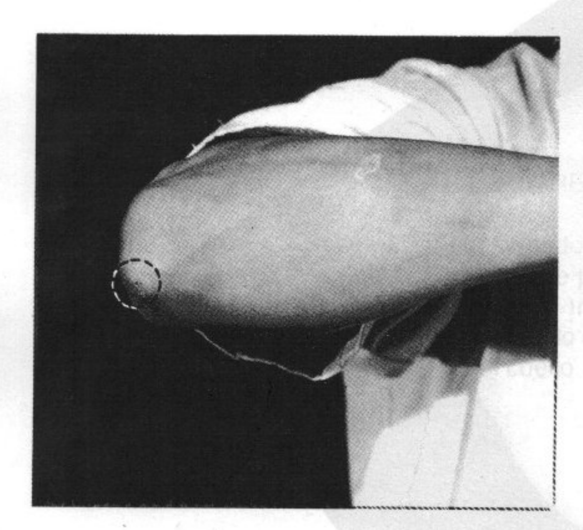


Antebrazo superior
(Dung Palmok)





Antebrazo inferior *(Mitpalmok)*

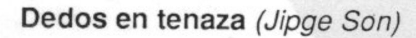


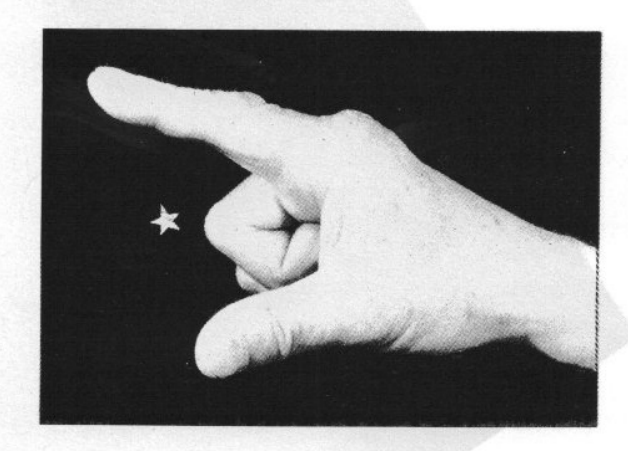
Codo *(Pal Kup)*

El codo se forma flexionando el brazo firmemente. Se usa para atacar el plexo solar, el tórax, el abdómen, la punta del mentón, las costillas, la mandíbula, las cervicales, etc.
Se divide en codo frontal, lateral, recto, alto, superior y posterior.
Se usa también para bloquear.

Dedos en tenaza *(Jipge Son)*

Tres dedos están cerrados mientras el dedo gordo y el índice se estiran formando una pinza. Se usa principalemtne para atacar la garganta y nuez de adán. El nudillo formado por el dedo medio es usado junto con la punta del dedo gordo y el índice.



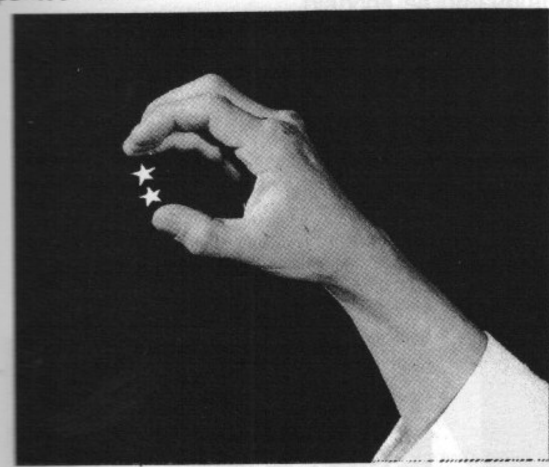


Base de canto de Mano *(Sonkal Batang)*

Es creada cuando la muñeca se dirige firmemente paralela al dedo gordo y es usada solamente para atacar la clavícula.

Presión de los dedos *(Jiap)*

Se utiliza para cortar la presión arterial y alcanzar puntos vitales.





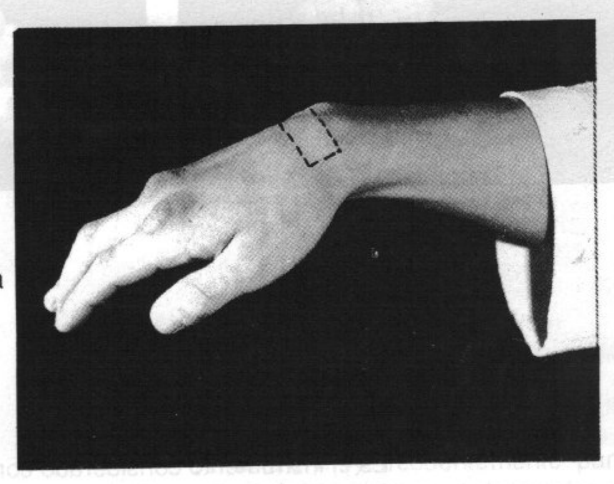
Mano de oso *(Gom Son)*

Flexionar los dedos firmemente hacia el interior. Se usa normalmente para atacar la mandíbula y a veces el plexo solar y el epigastrio.

Muñeca flexionada *(Sonmok Dung)*

Se la forma flexionando levemente la muñeca hacia abajo. Se usa para bloquear.

No permita que la muñeca esté doblada demasiado



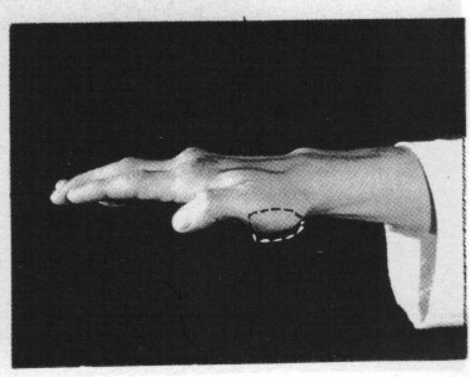
Parte interior de los dedos *(Songarak Badak)*

Se utiliza para ajustar el reverso del puño durante un ataque a la base de la nariz, colocándola en la parte lateral del puño en el momento del impacto.



Base del pulgar *(Umji Batang)*

Se realiza de modo igual que la mano en arco pero el pulgar está firmemente replegado hacia abajo y se usa para bloquear.

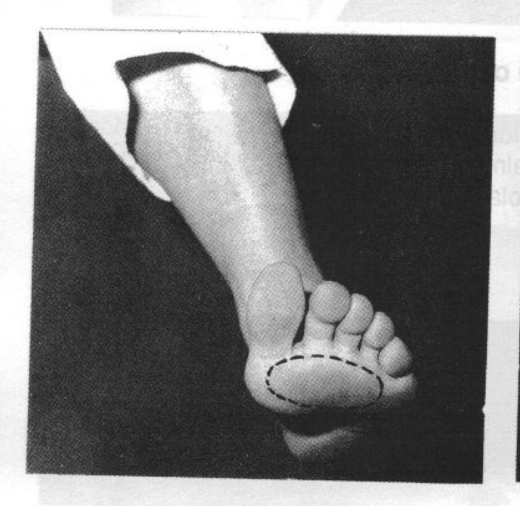


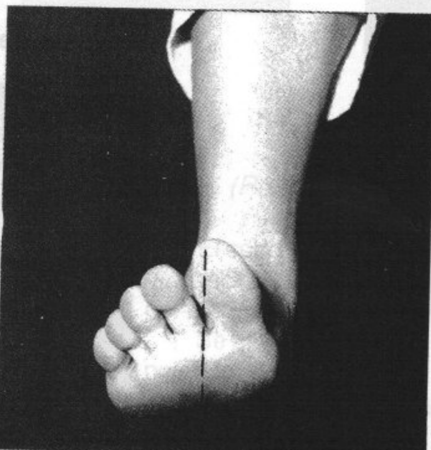
B. Partes del pie *(Ha Ba nsin)*

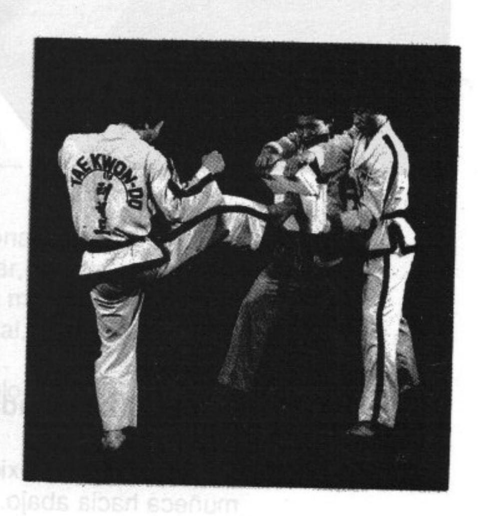
La mayor parte de las técnicas del Taekwon-Do implican el empleo de los pies, los cuales producen una potencia dos veces más importante que con las manos.
No se debe sobredimensionar su uso.

El metatarso *(Apkumchi)*

Se levantan fuertemente los dedos del pie hacia arriba en el momento del impacto. Se utiliza para atacar la cara, la extremidad del mentón, el interior del muslo, el tórax, el plexo solar, las costillas flotantes, el escroto, el coxis y el abdómen.
A veces se la utiliza para bloquear.

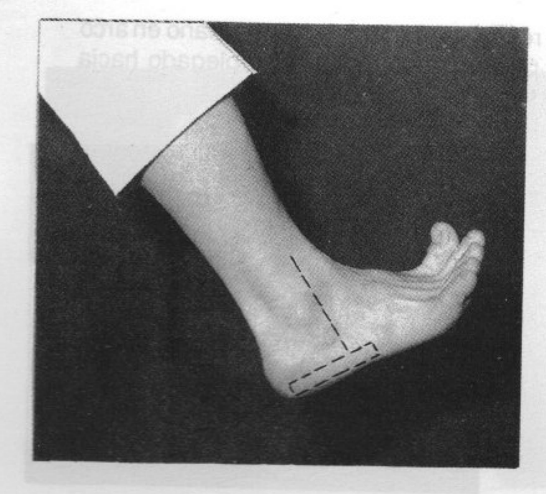


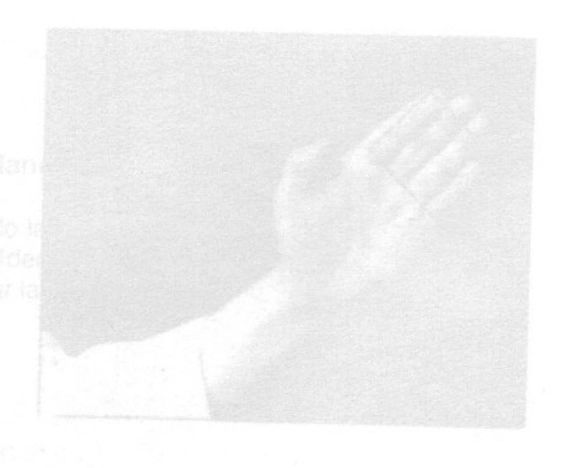




El canto del pie *(Balkal)*

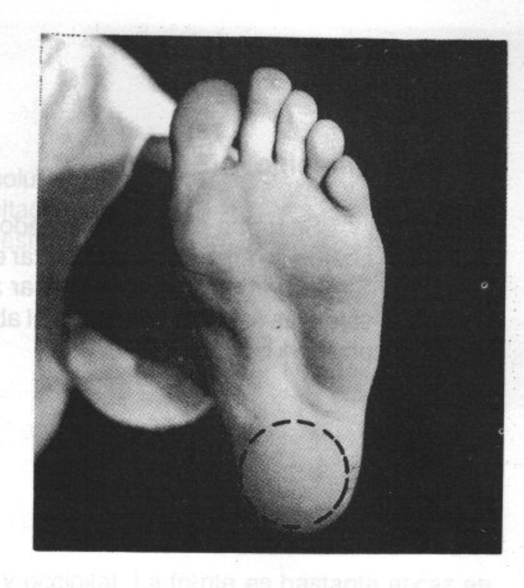
Es el instrumento considerado como el más importante del pie.
Se usa contra la nariz, la articulación de la rodilla, la articulación del tobillo, el cuello, el plexo solar, el mentón, la sien, la axila, las costillas flotantes y el empeine.
Se utiliza frecuentemente para bloquear, se utiliza 1/3 del canto del pie desde el talón hacia la articulación del dedo del pie.
Recordar de sacar el talón, doblando los dedos del pie hacia arriba para tensar correctamente el pie en el momento del impacto.





Parte inferior del talón *(Dwitkumchi)*

Se utiliza en primer lugar para pisotear y a veces bloquear sirviéndose también del metatarso. Otros blancos se presentan de modo natural cuando se está enfrente a un adversario caído: El talón es muy eficaz cuando se tienen zapatos.



Rodilla *(Moorup)*

Es una parte eficaz para atacar el plexo solar, el abdómen el bajo abdómen, la cara, el tórax, el coxis y escroto en corta distancia.

Parte de atrás del talón *(Dwichook)*

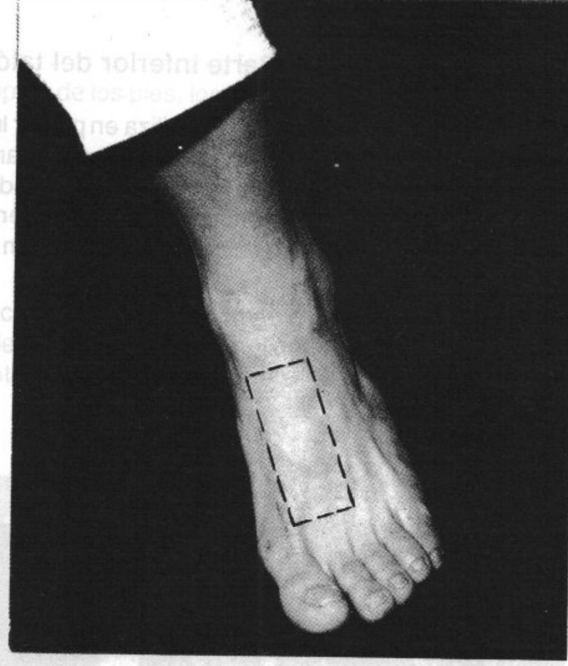
Se utiliza muy frecuentemente para atacar la sien, las costillas, el plexo solar, el escroto, la mandíbula y base de la nariz.

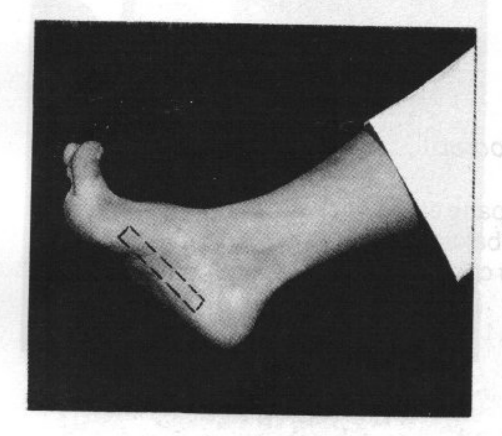




Empeine (Baldung)

Se forma poniendo los dedos del pie y el tobillo hacia abajo y se emplea para alcanzar el escroto, o la mandíbula. Sin embargo, en caso de llevar zapatos, la cara, el plexo solar, las costillas flotantes y el abdómen pueden constituir un buen blanco.



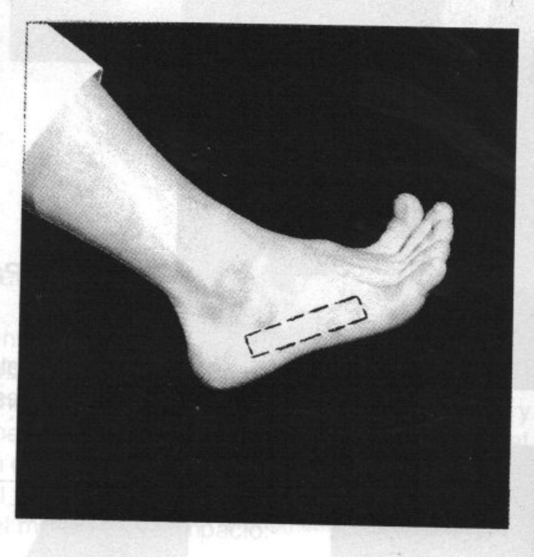


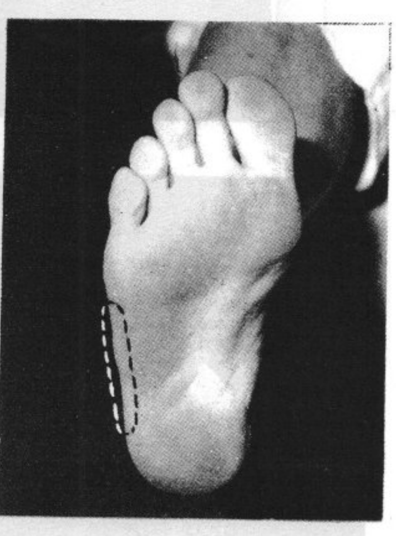
Parte lateral del empeine (Yop Baldung)

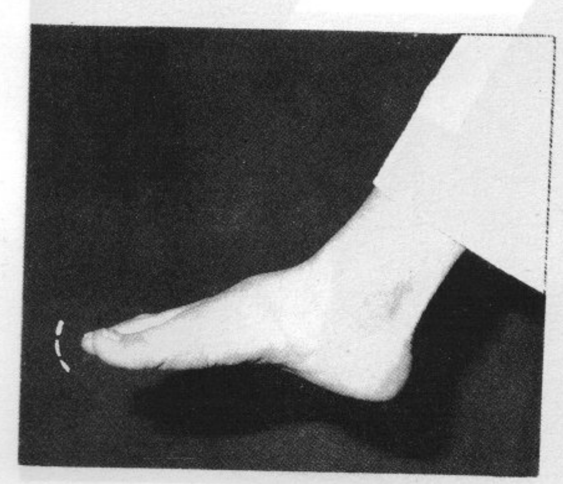
Colocar apropiadamente el tobillo, girando el pie de tal modo que el empeine del pie esté dirigido casi hacia arriba. Se usa para bloquear.

Parte interna del pie (Balkal Dung)

Este movimiento se crea doblando el tobillo y los dedos hacia arriba. Se utiliza para atacar la cara, el tórax, y el plexo solar a partir de un ángulo de 90 grados.







Canto externo del pie (Yop Bal Badak)

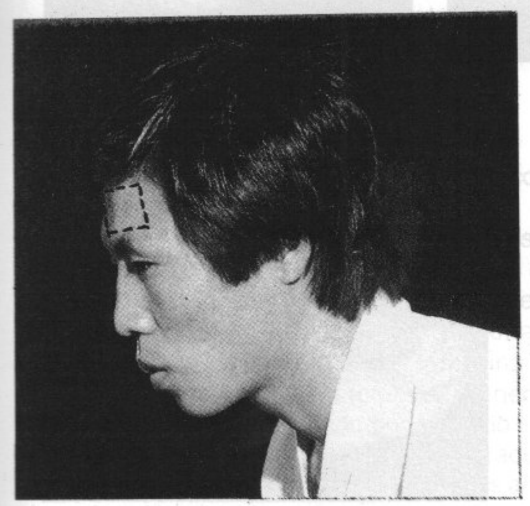
Poner los dedos del pie hacia arriba, flexionando ligeramente el tobillo hacia arriba. Se utiliza para bloquear.

Dedos del pie (Balkut)

Se utilizan para un ataque hacia el escroto o el abdómen. Sin embargo, las costillas flotantes, la extremidad del mentón, el plexo solar y otras partes de la cara pueden ser blancos si uno tiene zapatos puestos.

C. OTRAS PARTES *(Gita Boowi)*

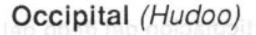
Algunas herrramientas de ataque o defensa solo se utilizan en caso de absoluta necesidad. No solamente son difíciles de utilizar correctamente, sino que el resultado es débil en comparación con los riesgos que acarrean. Sin embargo, se tiene que estar preparado para todas las situaciones.



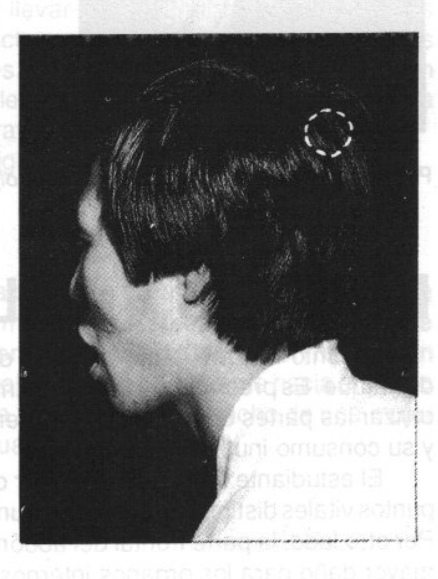
Frente *(Ima)*

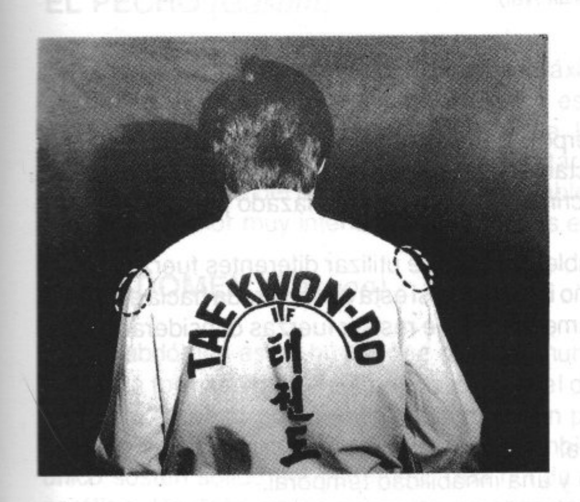
Cabeza *(Mori)*

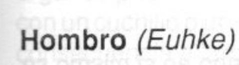
Se divide en frente y occipital. La frente es bastante eficaz en atacar la cara, o el tórax. El occipital se practica con la boca abierta para alcanzar la cara cuando le agarran a uno por atrás. Sin embargo, es preferible por razones evidentes no utilizar el occipital. Otras técnicas bastan.



Occipital *(Hudoo)*



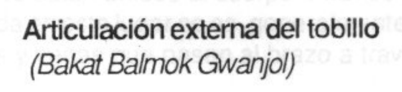




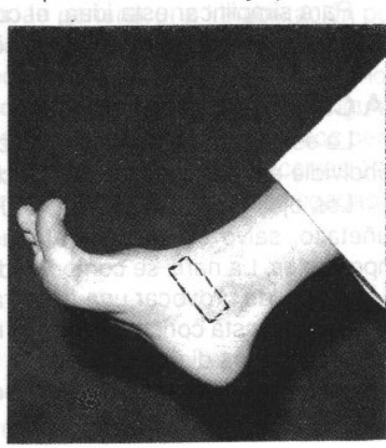
Hombro *(Euhke)*

Util para empujar a un adversario en corta distancia

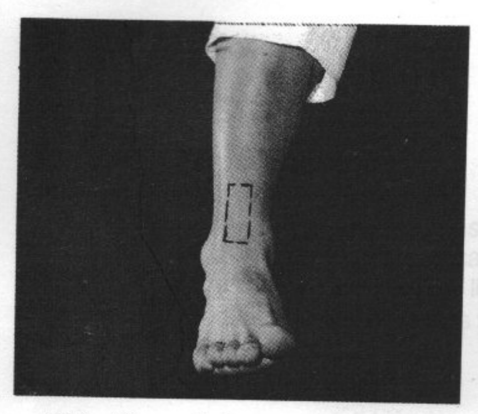


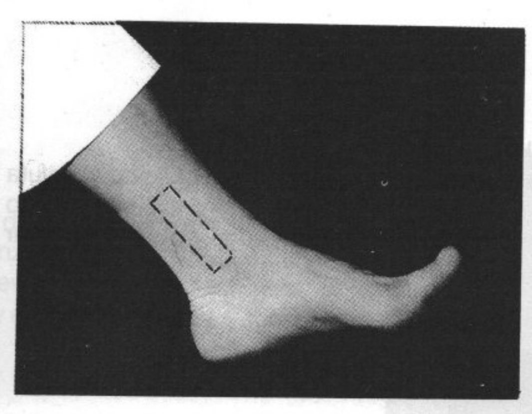


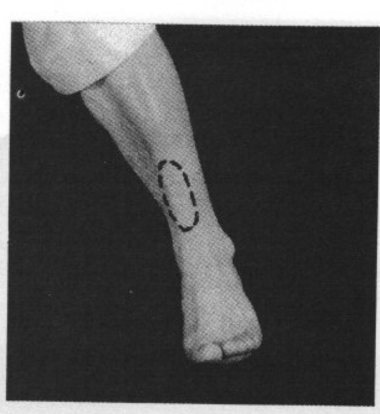
Articulación externa del tobillo
(Bakat Balmok Gwanjol)



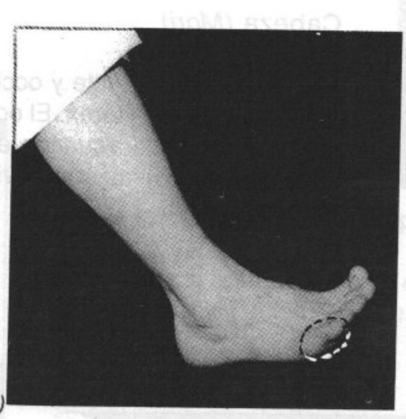
Articulación interna del tobillo
(An Balmok Gwanjol)

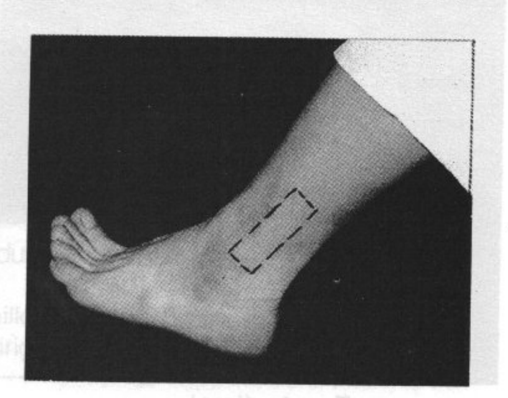

Tibia *(Kyong Gol)*


Tibia interior *(An Kyong Gol)*


Parte delantera de la tibia *(Jong Kwaeng-i)*


Parte trasera de la tibia *(Dwit Kyong Gol)*


Articulación del dedo del pie *(Balgarak Nal)*


Tibia exterior *(Bakat Kyong Gol)*

PUNTOS VITALES *(Kupso)*

El punto vital en Taekwon-Do se define como una parte sensible del cuerpo o que se puede romper, vulnerable en caso de ataque. Es preciso para un estudiante de Taekwon-Do que conozca perfectamente esos diferentes puntos para que pueda utilizar las partes de ataque o de defensa más apropiadas. Un ataque indiscriminado debe ser rechazado por su ineficacia y su consumo inutil de energía.

El estudiante tiene que observar que para causar una herida considerable, tendrá que utilizar diferentes fuerzas hacia puntos vitales distintos. Por ejemplo, una fuerza mínima puede generar un daño importante si está concentrada hacia el cuello. Por otro lado, la parte frontal del abdómen, cuando está tensionado correctamente, puede resistir fuerzas considerables sin mayor daño para los órganos internos.

Podemos dividir los puntos vitales en dos grupos.
Mayores: Una herida puede generar la muerte o una lesión permanente.
Menores: Una herida no amenaza a la vida pero genera un sufrimiento y una inhabilidad temporal.
Para simplificar esta idea, el cuerpo humano se divide en cinco grupos: la cabeza, el cuello, el tórax, el abdómen, los órganos genitales exteriores, y las cuatro extremidades.

LA CABEZA *(Mori)*

La estructura de la cabeza se compone del cráneo que protege todo el interior de la cabeza. El cráneo en si mismo se subdividie en 28 huesos, 8 de los cuales protegen y preservan el cerebro.

Los ojos están ubicados profundamente en sus cavidades de tal modo que están protegidos en caso de patada o puñetazo, salvo en caso de ataque con los dedos de la mano o del pie, los cuales podrían causar heridas bastantes importantes. La nariz se compone de una parte ósea (tabique nasal), y cartílago (la extremidad de la nariz). Un golpe hacia la nariz puede provocar una fractura (rompimiento) y/o un derrame. Nada de eso es muy grave generalmente.

La boca está constituída por el maxilar en el cual están las raíces de los dientes superiores, y por la mandíbula (inferior) que sostiene los dientes inferiores. La superficie de la boca está ocupada por la lengua. Los labios constituyen la cubierta exterior de los dientes. El labio superior tiene un surco.

Su línea media, llamada filtrum (cuyo único interés es que sirve de punto de referencia). Las heridas en la boca producen generalmente una rotura de dientes, herida en labios o una herida en la lengua, y, más raramente, una fractura de huesos. Los oídos pueden ser divididos en parte interna y parte externa. La parte externa es visible, la interna no lo es. Una herida en la parte externa acarrea generalmente un sangrado o una inflamación. En general no es grave.

Sin embargo, un golpe hacia el canal auditivo, que lleva a la parte interna de la oreja, puede generar la rotura de la membrana del tímpano y causar serias lesiones y una sordera temporal.

Es muy importante entender que un golpe dirigido a cualquier parte de la cabeza, lo suficientemente efectivo, dará por resultado una pérdida de conciencia.

Esto debe ser visto como un golpe serio a pesar que solo pueda causar un daño menor o de poca importancia, puede ser un signo de posible muerte.

EL CUELLO *(Mok)*

El cuello puede ser visto como el tronco conector de la cabeza con el resto del cuerpo. Funciona como soporte y conducto de la cabeza.

Sostiene la cabeza gracias a las vertebras cervicales (cuello), es la primera parte de la columna vertebral. Las otras partes son la caja torácica (el pecho), las lumbares (el abdómen), el sacro (entre los dos huesos de las caderas) y coxis.

Las cervicales están constituídas por siete vértebras en el interior de las cuales hay un canal que contiene la médula espinal. Los nervios que siguen hasta las otras partes del cuerpo salen de esa médula espinal entre dos vértebras vecinas. Una herida en cualquier parte de la espina dorsal puede generar el rompimiento de una vértebra que desplazándose, acarreará la compresión o la rotura de un nervio sobre la médula espinal. Eso puede llevar a una parálisis de los músculos de la parte del cuerpo inervado por el nervio o la de la médula espinal. La parte conductora se extiende hacia el frente de las cervicales. En frente están la laringe y la tráquea que llevan el aire hasta los pulmones. Atrás está el esófago por el que van los alimentos al estómago. Al lado están las arterias carótidas (una en cada lado) que llevan la sangre desde el corazón hacia el cerebro. Una herida en la laringe, en la tráquea o en la carótida puede ser muy grave y generar una muerte súbita.

Heridas en el esófago son bastante raras salvo con un cuchillo ó un disparo dirigido hacia el cuello.

EL PECHO *(Gasum)*

El pecho está aconstituído por la caja toráxica, los pulmones, el corazón y la aorta con la vena cava (que traen la sangre desde y hacia el corazón). La caja foráxica está constituída por las costillas y los músculos. Representa una excelente protección de los órganos internos que rodea. Por consecuencia, los pulmones, el corazón y las arterias sufren heridas en casos muy raros en Taekwon-Do. Hay que notar sin embargo que la parte media de la columna que se extiende hacia el centro de la parte trasera del pecho, es muy vulnerable en caso de golpes directos. Un golpe lanzado hacia el pecho de una mujer causará un dolor muy intenso pero los daños en esta parte son muy escasos e inusuales.

EL ABDOMEN *(Bokboo)*

El abdómen es un hueco que contiene numerosos órganos.

Está formado por el diafragma arriba y el diafragma pélvico abajo.

Está rodeado por la pared abdominal en parte frontal y lateral, la parte trasera del abdómen está constituída por las lumbares y los músculos paraespinales. También hay que saber que las lumbares constituídas por cinco vértebras, son el único sostén sólido del abdómen. Una herida hacia las vertebras lumbares generará un sufrimiento en las piernas o su parálisis. Un daño en los músculos paraespinales causará dolores de espalda que podrían generar una inhabilitación por varios meses o años. Los órganos del abdómen son el hígado, el páncreas, el bazo, y los riñones. Un golpe directo hacia estos órganos puede acarrear una ruptura y un sangrado que podrían ser mortales. Solo se puede herir el estómago o los intestinos con un cuchillo o un disparo. Un golpe hacia el plexo solar puede provocar inhabilitación momentánea, pero no tendrá ninguna consecuencia a largo plazo. En cuanto a las mujeres, golpes hacia los órganos genitales externos son muy dolorosos pero no implican ninguna consecuencia. Mientras que para el hombre, un golpe dirigido hacia sus órganos genitales acarrea una hemorragia interna de los testículos y la imposibilidad en el futuro de procrear. Está claro que las consecuencias ligadas a estos golpes son muy graves.

LAS EXTREMIDADES *(Pal Gwa Dari)*

Los brazos están unidos al cuerpo a través de la clavícula y el omóplato.

Una herida en este lugar no es, generalmente, muy grave, el hombro puede dislocarse fácilmente y causar la compresión de los nervios y venas que pasan al brazo a través de la axila.

Note que la axila se desprotege tan pronto como uno levanta sus brazos. Por el lado interior del codo pasa el nervio cubital. Este es un punto muy vulnerable.

Fracturas de la muñeca o de la mano pueden parecer no serias pero pueden causar inhabilitación por un largo tiempo. Las rodillas también son muy débiles en caso de ataque lateral. No olvide que una rodilla rota queda débil para siempre. Las tibias y los pies se alcanzan fácilmente. Sin embargo, daños en esas partes son temporales.

Todos los estudiantes deben concocer los primeros auxilios, incluyendo la respiración artificial. Por lo que se refiere a heridas internas, es preciso mantener quieta la parte herida y chequear su complejidad, el estado de conciencia, el pulso, y la respiración. No mueva el cuerpo en ningún sentido y llame inmediatamente al médico.

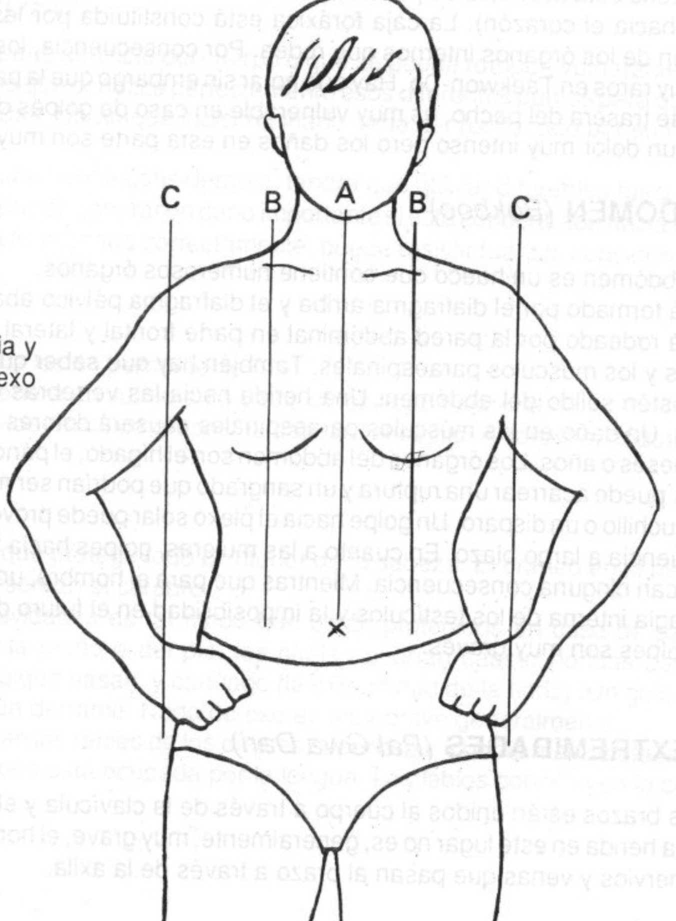
No trate de hacer caminar a la persona herida, tampoco saltar. Podría agravar la hemorragia interna si la hubiese.

SECCIONES DEL CUERPO *(Mon Dungboon)*

El entrenamiento en Taekwon-Do se caracteriza por una ausencia de contactos. Las formas, y muchos ejercicios de ataque y defensa, son practicados contra un adversario imaginario. En esas circunstancias, parece difícil, para no decir imposible determinar el punto vital que atacar. Además sería dificultoso tratar de estandarizar la localización de la mano o del pie del estudiante en ataque o defensa. Para arreglar éste problema, hemos dividido el cuerpo humano en tres partes: alta (encima del cuello), media (entre los hombros y el ombligo) y baja (bajo el ombligo). En el interior de esas tres partes están localizados varios puntos vitales. En cada zona, el punto vital más accesible se utiliza para categorizar cada sección es decir el philtrum para la parte alta, el plexo solar para la parte media y la ingle para la parte baja.

En Taekwon-Do, además de la sección alta, media y baja, el cuerpo se dividelateralmente en líneas del plexo solar, del pecho y del hombro.

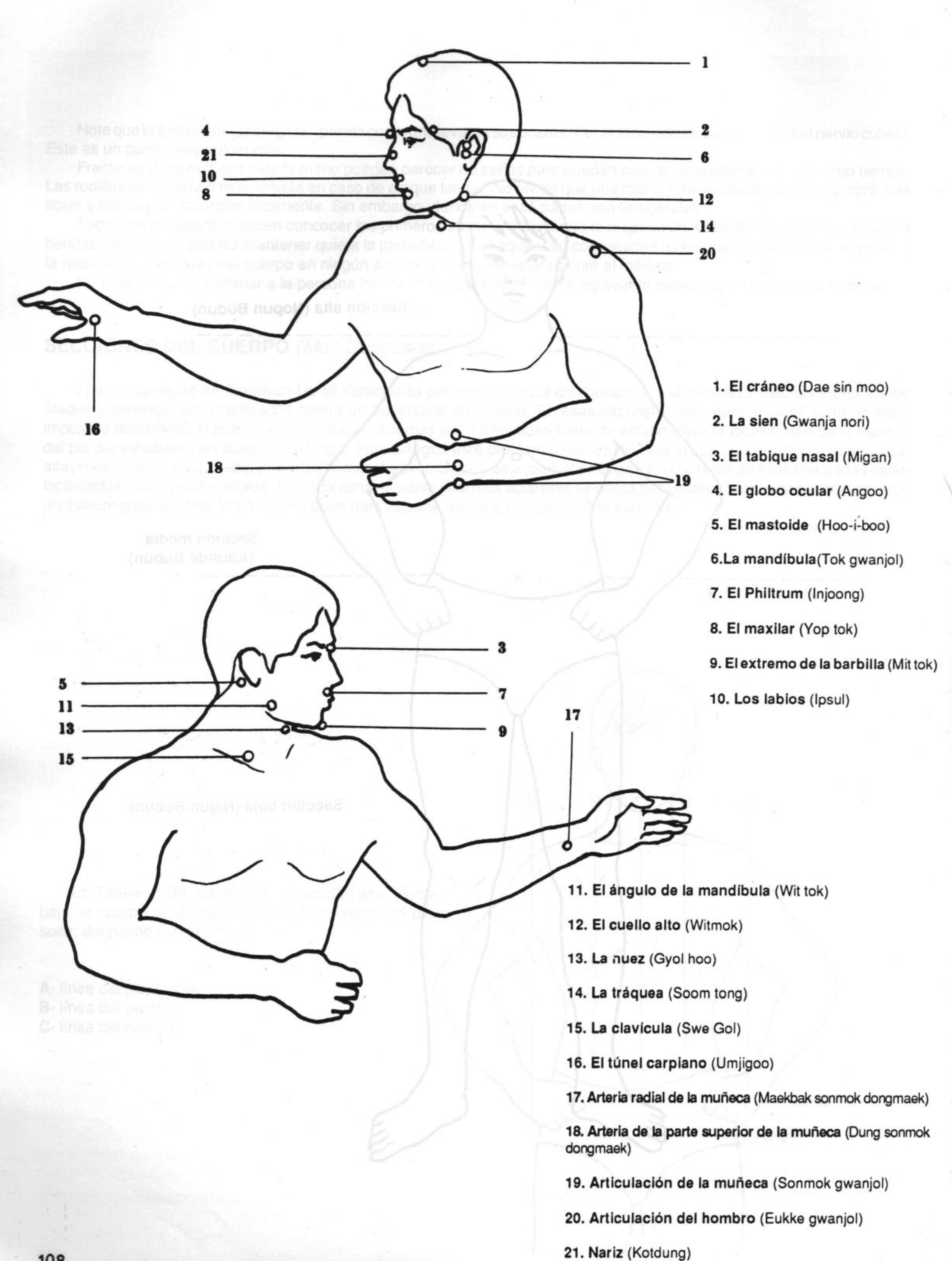
A- línea del plexo solar.
B- línea del pecho.
C- línea del hombro.



Sección alta (Nopun Budun)

Sección media
(Kaunde Bubun)

Sección baja (Najun Bubun)



1. El cráneo (Dae sin moo)

2. La sien (Gwanja nori)

3. El tabique nasal (Migan)

4. El globo ocular (Angoo)

5. El mastoide (Hoo-i-boo)

6.La mandíbula(Tok gwanjol)

7. El Philtrum (Injoong)

8. El maxilar (Yop tok)

9. El extremo de la barbilla (Mit tok)

10. Los labios (Ipsul)

11. El ángulo de la mandíbula (Wit tok)

12. El cuello alto (Witmok)

13. La nuez (Gyol hoo)

14. La tráquea (Soom tong)

15. La clavícula (Swe Gol)

16. El túnel carpiano (Umjigoo)

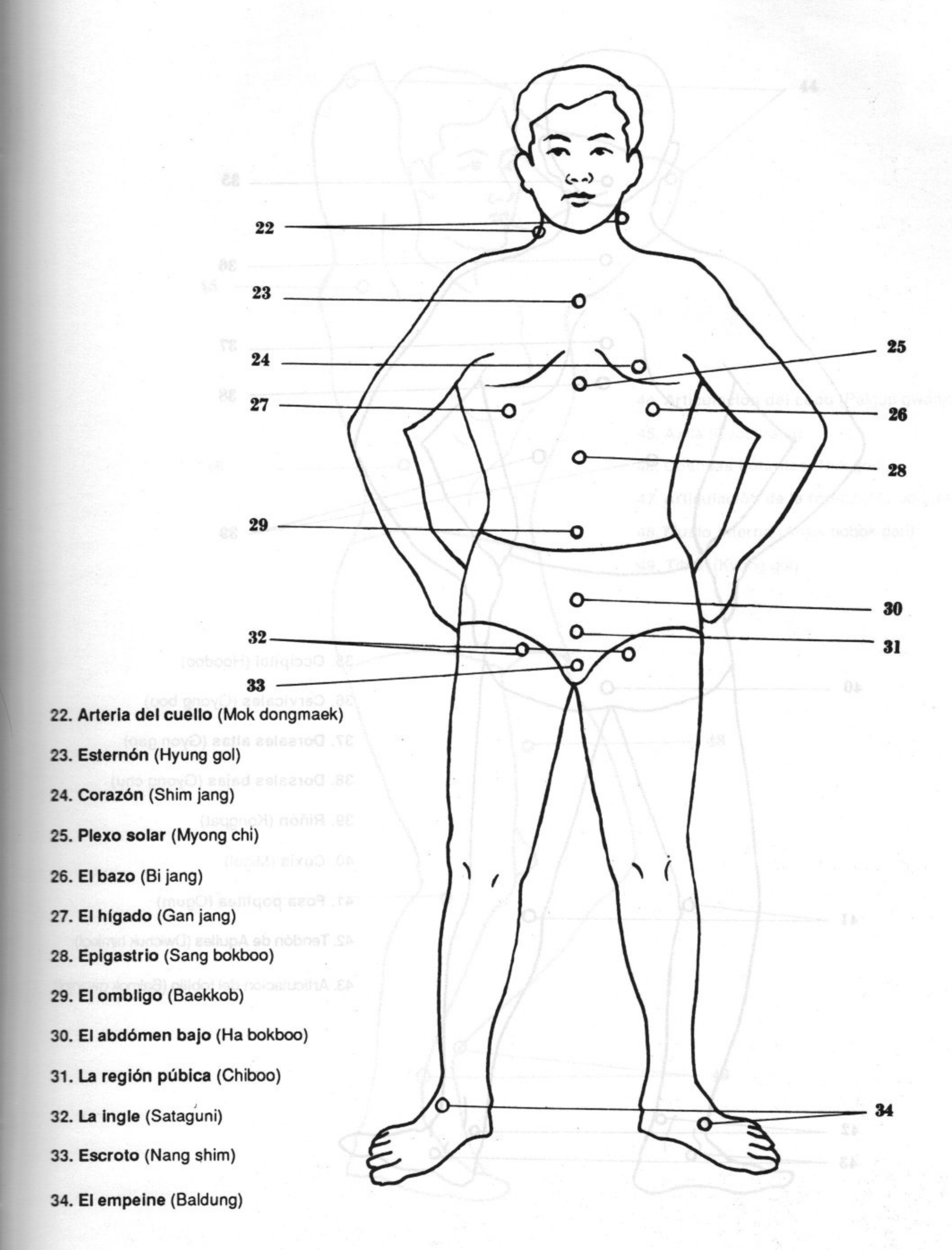
17. Arteria radial de la muñeca (Maekbak sonmok dongmaek)

18. Arteria de la parte superior de la muñeca (Dung sonmok dongmaek)

19. Articulación de la muñeca (Sonmok gwanjol)

20. Articulación del hombro (Eukke gwanjol)

21. Nariz (Kotdung)



22. **Arteria del cuello** (Mok dongmaek)

23. **Esternón** (Hyung gol)

24. **Corazón** (Shim jang)

25. **Plexo solar** (Myong chi)

26. **El bazo** (Bi jang)

27. **El hígado** (Gan jang)

28. **Epigastrio** (Sang bokboo)

29. **El ombligo** (Baekkob)

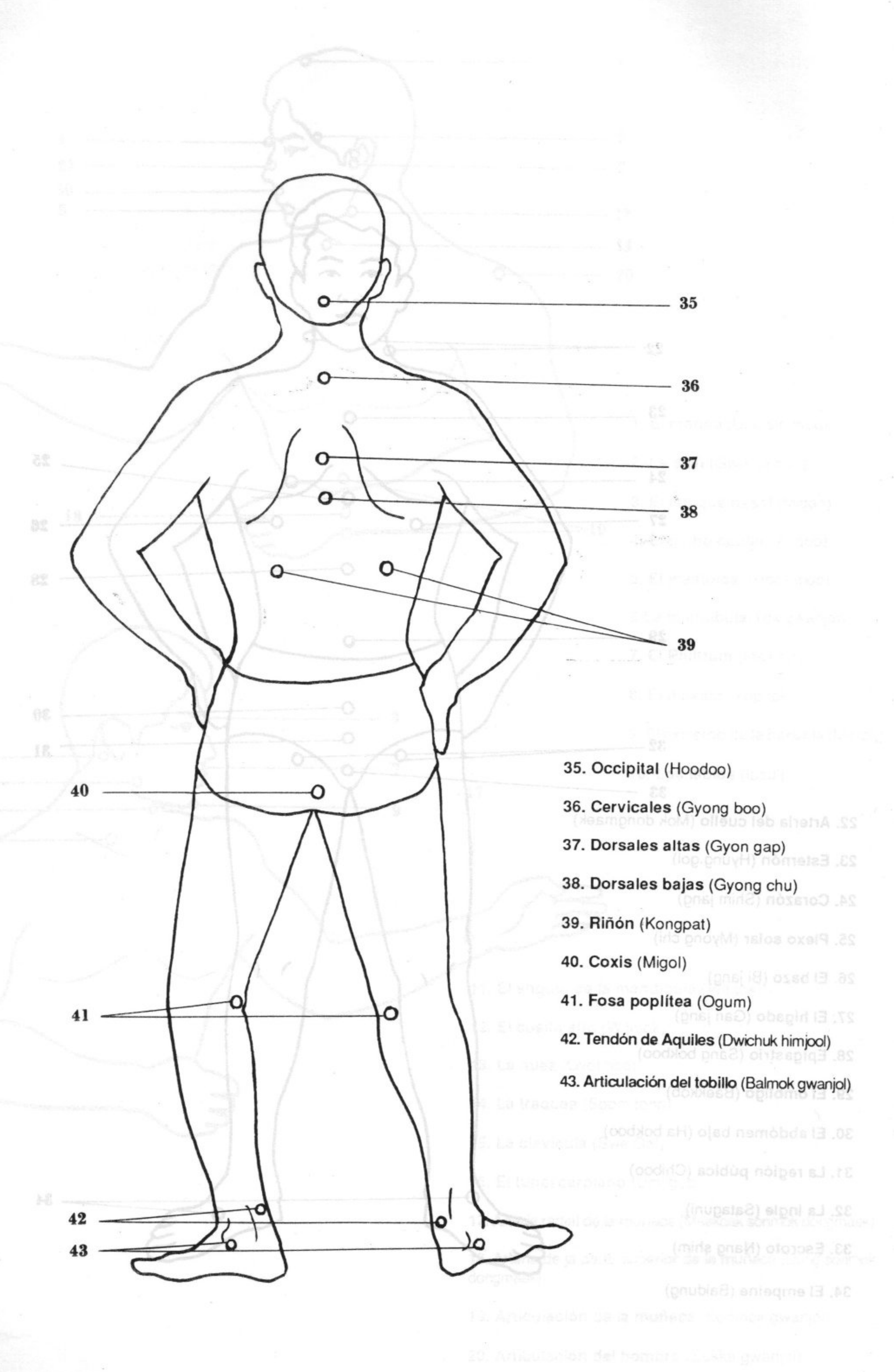
30. **El abdómen bajo** (Ha bokboo)

31. **La región púbica** (Chiboo)

32. **La ingle** (Sataguni)

33. **Escroto** (Nang shim)

34. **El empeine** (Baldung)



35. **Occipital** (Hoodoo)

36. **Cervicales** (Gyong boo)

37. **Dorsales altas** (Gyon gap)

38. **Dorsales bajas** (Gyong chu)

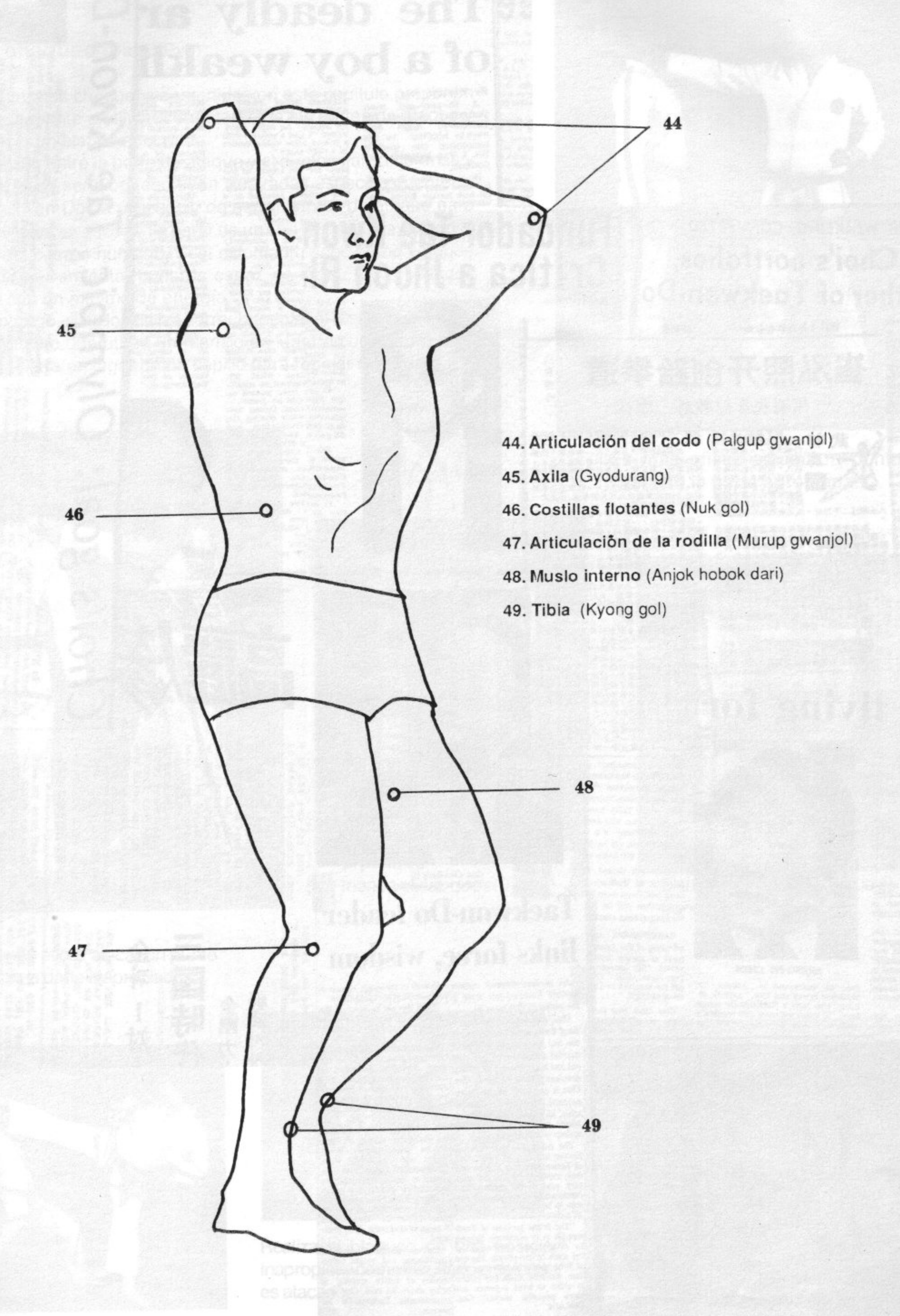
39. **Riñón** (Kongpat)

40. **Coxis** (Migol)

41. **Fosa poplítea** (Ogum)

42. **Tendón de Aquiles** (Dwichuk himjool)

43. **Articulación del tobillo** (Balmok gwanjol)



44. **Articulación del codo** (Palgup gwanjol)

45. **Axila** (Gyodurang)

46. **Costillas flotantes** (Nuk gol)

47. **Articulación de la rodilla** (Murup gwanjol)

48. **Muslo interno** (Anjok hobok dari)

49. **Tibia** (Kyong gol)

TAE KWON-DO

The deadly ar
of a boy weakli

By Winston Sng

A 53-year-old man yesterday recalled his childhood days and events leading to his becoming the world's No. 1 Tae kwon-do exponent.

He is Mr. Choi Hong Hi, a retired army major-general and former Korea Ambassador to Malaysia.



Choi's goal: Olympic Tae Kwon-Do

98-POUND WEAKLING, CONVERTED

Among Choi's portfolios, he's Father of Taekwon-Do

By GORDE SINCLAIR

Fundador Tae Kwon
Critica a Jhoon Rh

崔泓熙开创跆拳道

——与刘观连总教练一席谈——

武林専访

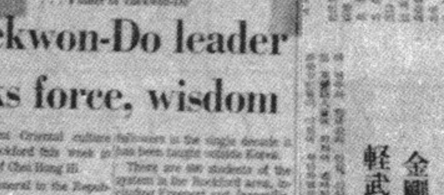
eKw

y of living fo

By DOUG DARROCH



HONG-HI CHOI



Gen. Choi Hong Hi
'Father of Taekwon-Do'

Taekwon-Do leader links force, wisdom

An ancient Oriental culture touched Rockford this week in the person of Choi Hong Hi.

Choi, a general in the Republic of Korea army (retd.), visited the city to promote a Korean martial art that is six centuries old and has attracted 20 million devotees around the world. Gen. Choi is president of the International Taekwon-Do Federation, an organization of schools which teaches the venerable system of self-defense.

The diminutive and dynamic Korean is known as "the father of Taekwon-Do."

南大洋

高麗人蔘

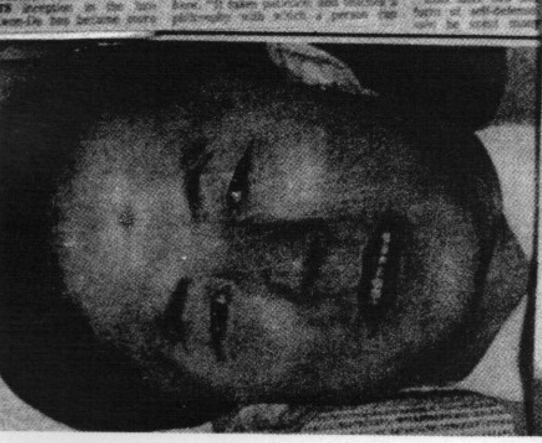
趣味史話

三国時代

金과 1対1

金剛力士

軽武사상



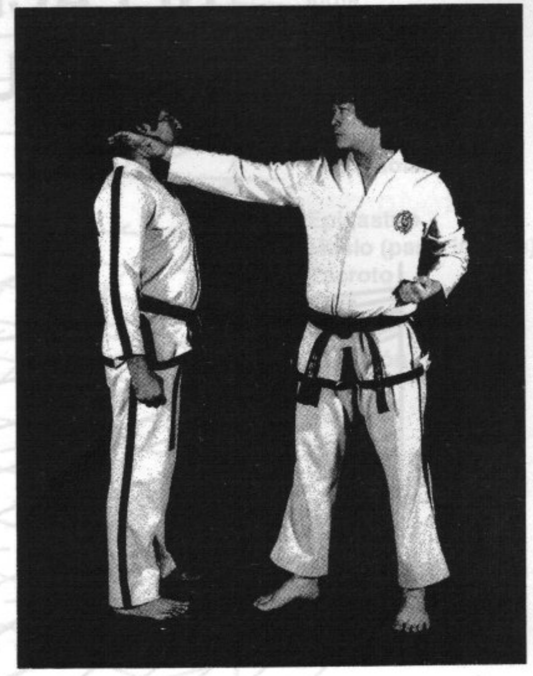
Lista de chequeo (Daejo Pyo)

Los diferentes chequeos contenidos en este capítulo proponen ayudar al estudiante a utilizar correctamente las partes de ataque y defensa hacia un blanco adecuado.

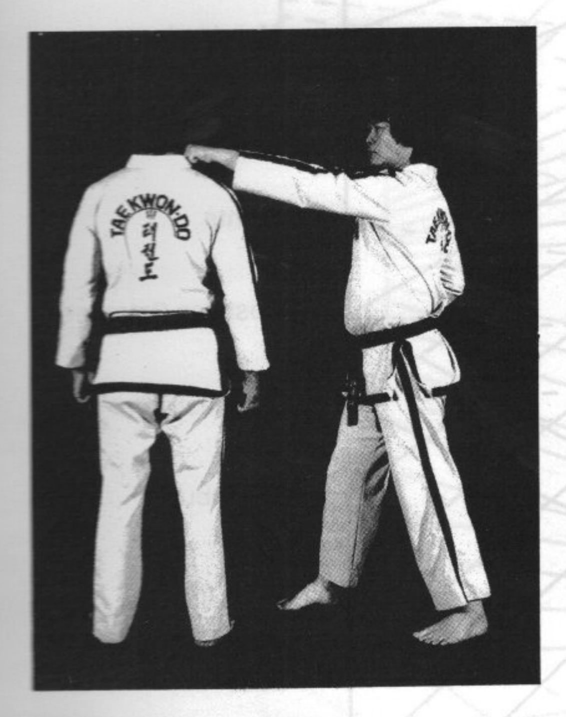
La relación entre la parte de ataque y el punto vital, la defensa y la zona que debe ser bloqueada son ilustradas especificamente.

En Taekwon-Do, la utilización de herramientas de ataque para los puntos vitales se escogen a partir de una base científica, según la estructura del cuerpo humano. Si el estudiante sabe como y donde utilizar cada herramienta, pues es capaz de lograr los resultados esperados con un mínimo de energía.

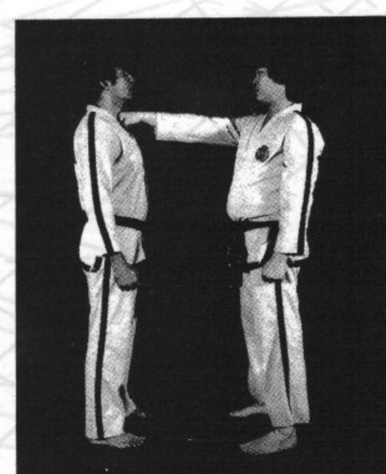
Sin embargo, si no los utiliza correctamente, el resultado es igual que un carpintero que utiliza un martillo en lugar de una sierra para cortar o una tijera en lugar de un cepillo para rebajar la madera.



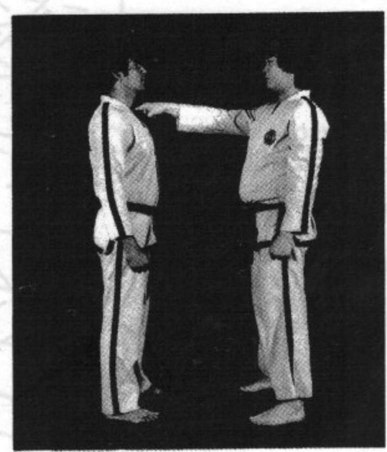
Es más eficaz atacar un punto vital con la parte apropiada.



Es menos eficaz atacar un punto vital con la parte inapropiada.



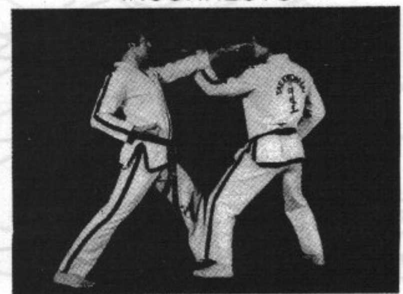
El puño es
menos eficaz que el índice



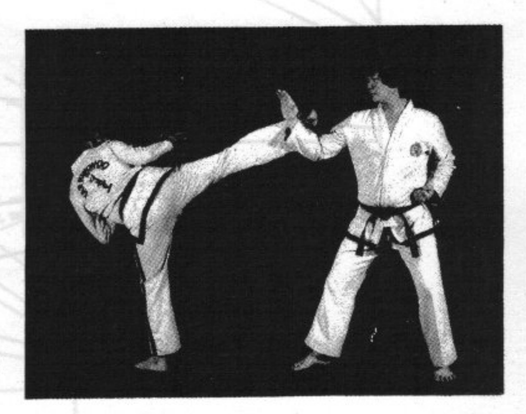
El índice es más eficaz que el puño.

INCORRECTO





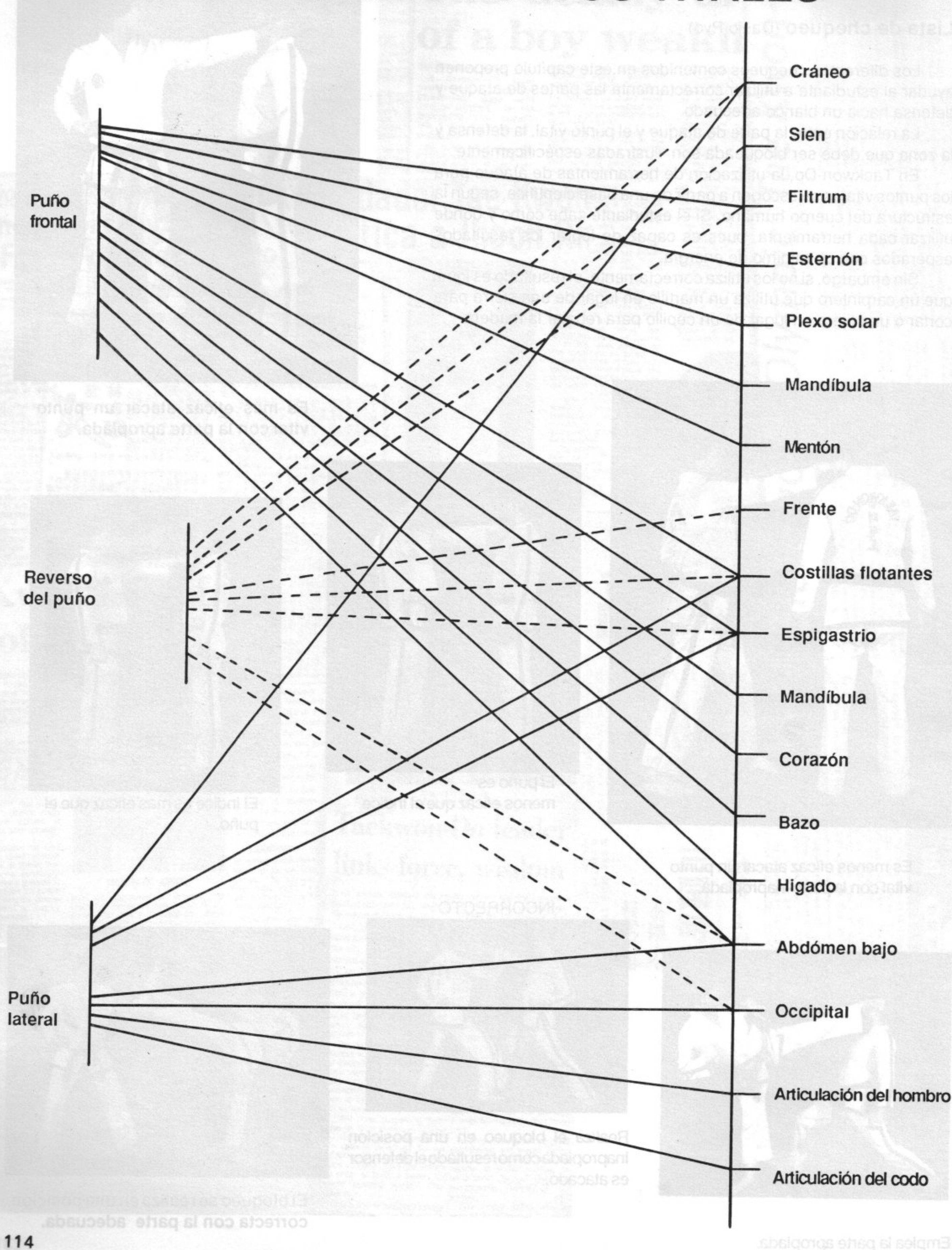
Realiza el bloqueo en una posición inapropiada como resultado el defensor es atacado.

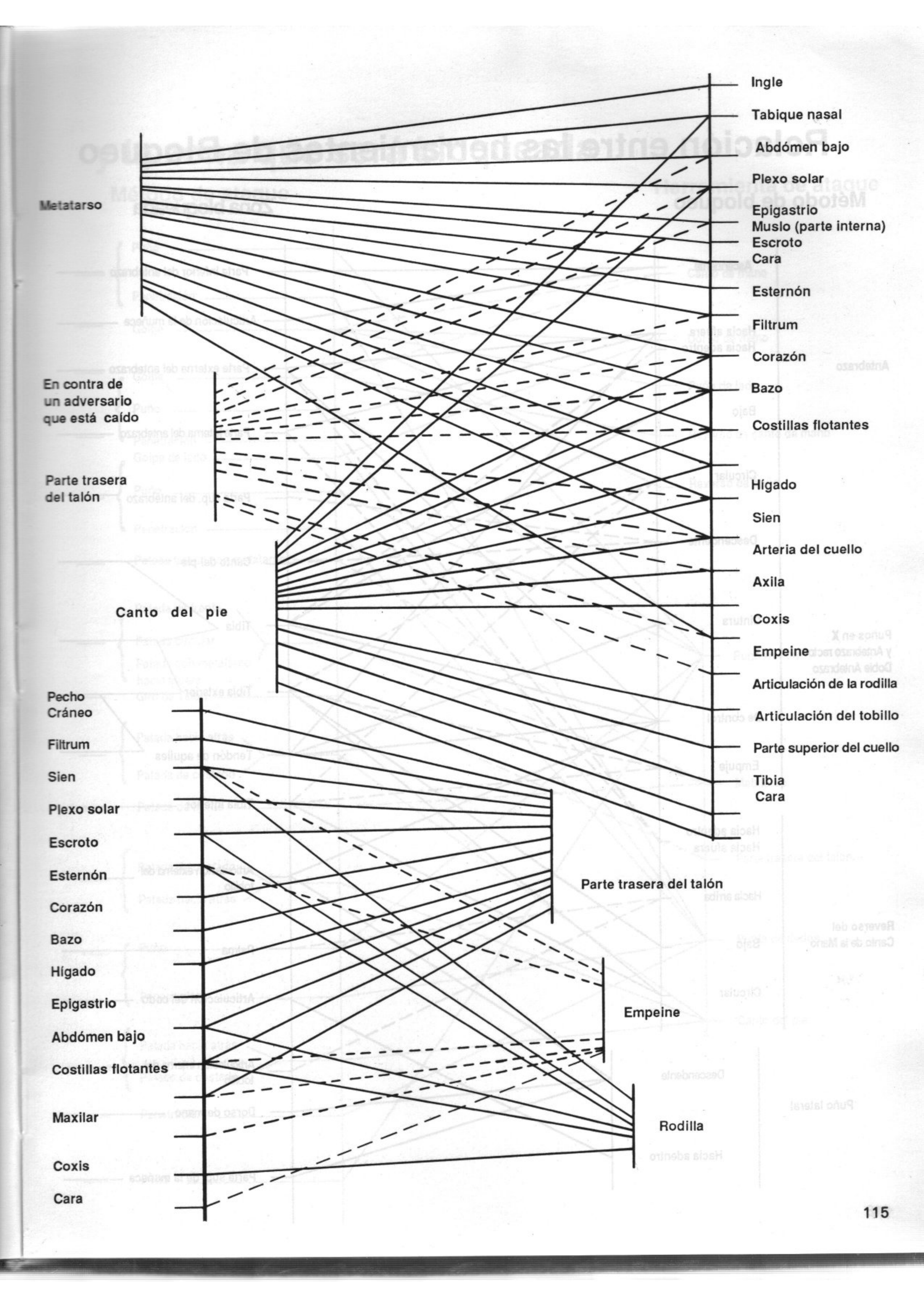


El bloqueo se realiza en una posición correcta con la parte adecuada.

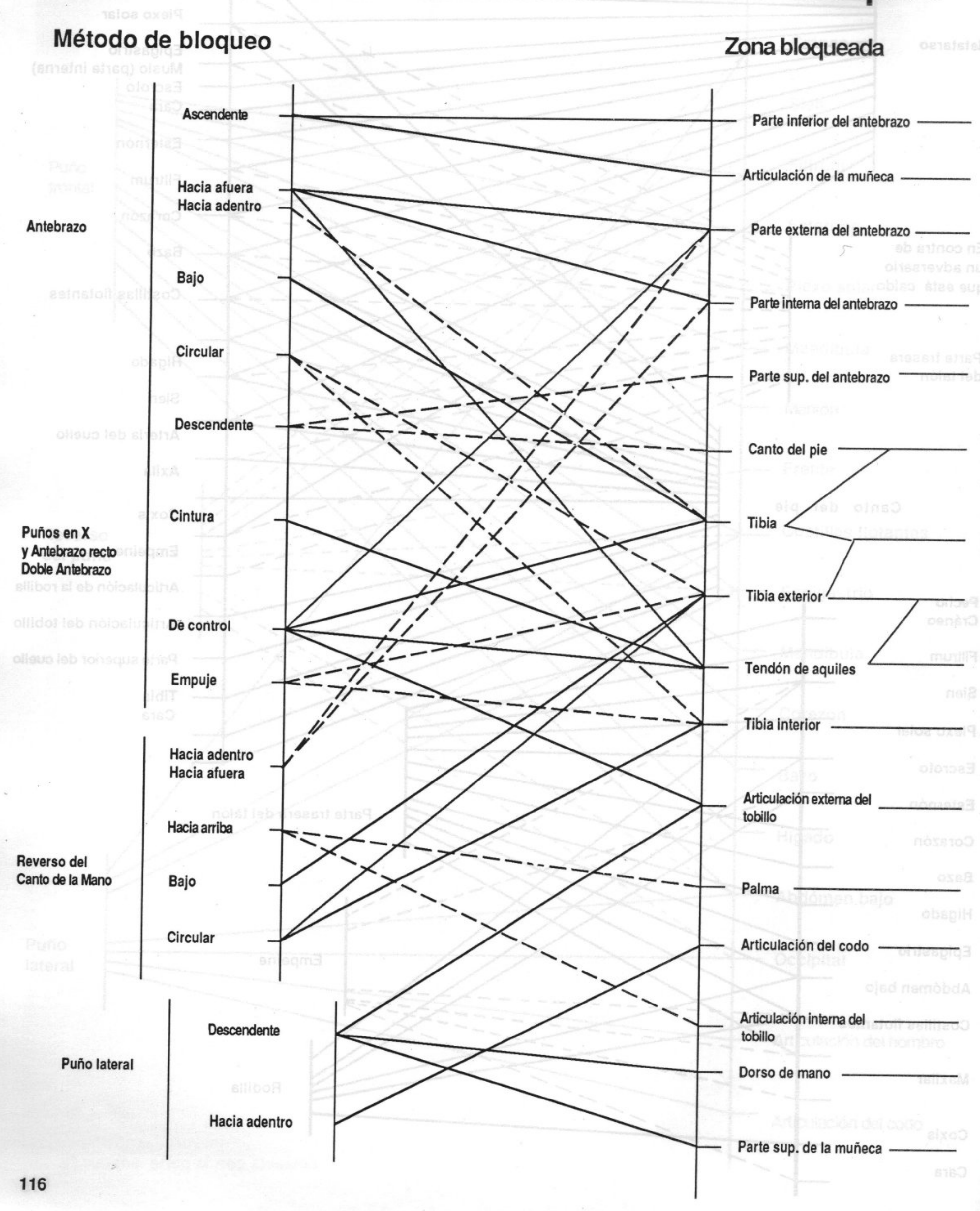
Emplea la parte apropiada.

RELACION ENTRE PARTES DE ATAQUE Y PUNTOS VITALES




Metatarso
En contra de un adversario que está caído
Parte trasera del talón
Canto del pie
Ingle
Tabique nasal
Abdómen bajo
Plexo solar
Epigastrio
Muslo (parte interna)
Escroto
Cara
Esternón
Filtrum
Corazón
Bazo
Costillas flotantes
Hígado
Sien
Arteria del cuello
Axila
Coxis
Empeine
Articulación de la rodilla
Articulación del tobillo
Parte superior del cuello
Tibia
Cara
Pecho
Cráneo
Filtrum
Sien
Plexo solar
Escroto
Esternón
Corazón
Bazo
Hígado
Epigastrio
Abdómen bajo
Costillas flotantes
Maxilar
Coxis
Cara
Parte trasera del talón
Empeine
Rodilla

Relación entre las herramientas de Bloqueo



y la zona que será bloqueada

Método de ataque

Puño
Penetración
Golpe
Golpe
Puño
Penetración
Golpe de lado
Puño
Penetración
Patada lateral con metatarso
Patada de frente
Patada circular
Patada con metatarso hacia afuera
Giro de Talón
Patada hacia atrás
Patada de costado
Patada de frente
Patada de costado
Patada hacia atrás
Puño
Penetración
Patada hacia atrás
Patada de costado
Penetración
Puño

Herramienta de ataque

Canto de mano
Dorso de mano
Puño de lado
Reverso de canto de mano
Reverso de puño
Puño frontal
Metatarso
Parte trasera del talón
Punta de dedos
Canto del pie



TECNICAS DE MANO *(Son Guisool)*

Aunque las técnicas de mano son seguramente muy importantes para los movimientos ofensivos, desempeñan el papel más importante en defensa, especialmente en bloqueo.

Principios Comunes:

1. Girar el abdómen y la cadera en la misma dirección que la herramienta de ataque ó de bloqueo durante la acción.

2. Levantar ligeramente el talón del pie de atrás al empezar el movimiento y apoyarlo firmemente contra el suelo en el momento del impacto. Eso es válido en la mayoría de los casos.
   Este principio, sin embargo, solo se aplica a los movimientos realizados en la misma posición.

3. Elevar ligeramente el cuerpo al empezar el movimiento y bajarlo en el momento del impacto en todos los casos.

4. Todo movimiento debe empezar con una acción hacia atrás para aprovechar la máxima velocidad.

5. Mantener ambos brazos ligeramente flexionados mientras el movimiento está en ejecución.

6. El talón del pie de atrás debe estar firmemente apoyado contra el suelo en el momento del impacto en ambos casos, ataque y defensa.

A. Técnica de Ataque *(Gong Gyokgi)*

El ataque se ejecuta bajo la forma de puñetazo, golpe, penetración, cortando, presión, o rompiendo. Tres de esas técnicas golpe-puño y golpe penetración están tan interrelacionadas en principio que es difícil lograr una clara distinción entre ellas. Sin embargo, el propósito de cada técnica, así como su método, difieren ligeramente.

Se utiliza un golpe de puño en primer lugar para causar una hemorragia interna más que una herida superficial girando la herramienta de ataque. Una acción de penetración, sin embargo se emplea con la intención de alcanzar el punto vital. Sin girar tanto la parte de ataque. El golpe se emplea para destruir o romper el hueso o los músculos de los puntos vitales con la menor rotación de la parte de ataque.

Las técnicas de presión y rotura están ilustradas en las técnicas de autodefensa de este libro.

El ataque se llama según la posición relativa de la herramienta de ataque, el ángulo con el cual hace frente al blanco, el método de ataque, y la posición adoptada. Con respecto a los ejercicios, la altura del blanco (es decir alta, media y baja) se tomará como referencia el cuerpo del ejecutante.

Los principios básicos son los siguientes:

1. Girar la cadera y el abdómen durante la ejecución, despacio al principio y de modo brusco en el momento del impacto. Se gira la cadera ligeramente antes de empezar la acción a fin de concentrar los músculos mayores de la cadera y del abdómen junto con los músculos más pequeños de las cuatro extremidades, simultáneamente hacia el blanco.
2. Rotar completamente la parte de ataque, con pocas excepciones, para aprovechar una aceleración total especialmente en golpes de puños.
3. Tensar el abdómen en el momento del impacto exhalando bruscamente.
4. En el momento cuando la parte de ataque alcanza el blanco, recuperarlo inmediatamente quedando preparado para la acción siguiente y evitando que el adversario pueda agarrarla.
5. En regla general la herramienta de ataque forma un triángulo con los hombros en el momento del impacto cuando ataca a un oponente en frente.
6. Sostener la respiración mientras ataca o bloquea.

ATAQUE ALTO *(Nopunde Gong Giok)*

Así se llama el ataque cuando la herramienta de ataque llega al nivel de los ojos del ejecutante en el momento del impacto.

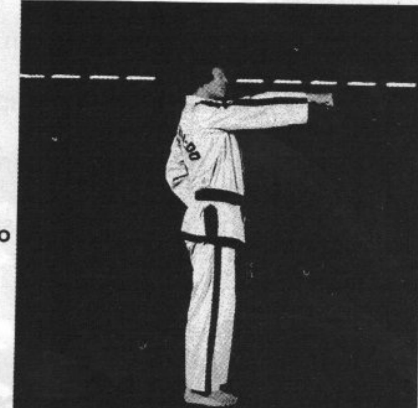
La parte de ataque puede alcanzar al philtrum, al pecho, al plexo solar, al abdómen o a cualquier otro punto vital según la estatura del adversario como está ilustrado más abajo.

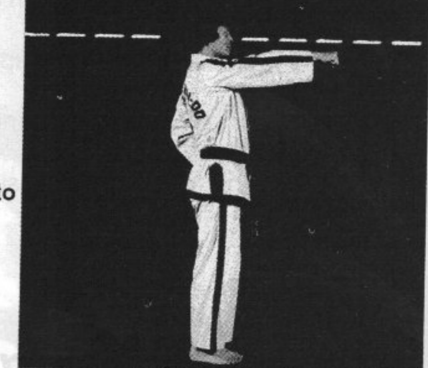
Sin importar la zona atacada, cuando el ataque llega al nivel de los ojos del ejecutante, se lo llama ataque alto.

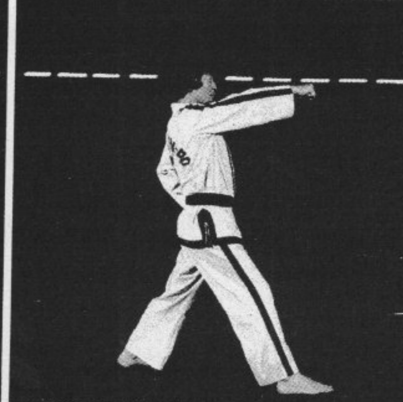
Parado naturalmente

Al dar el golpe

Puño Alto



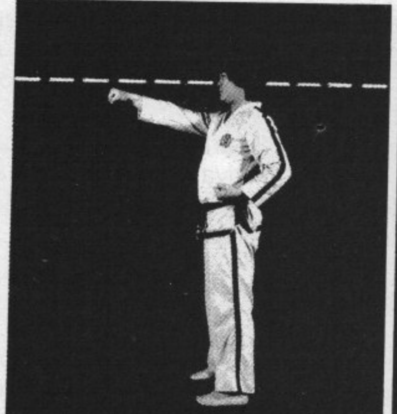




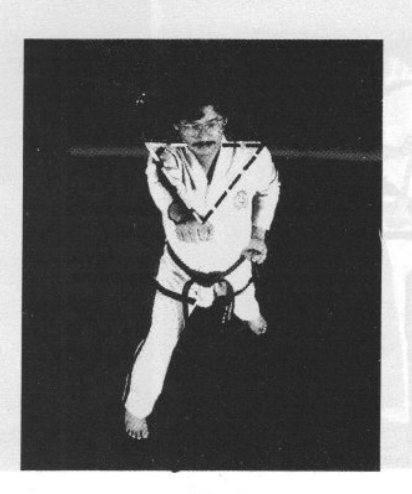
Parado naturalmente

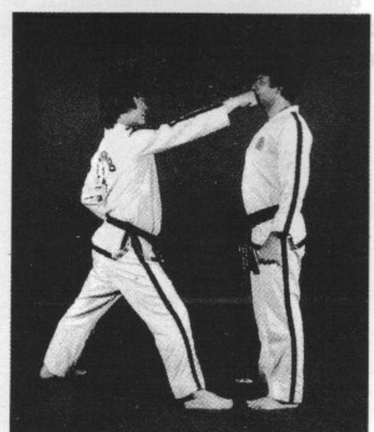
Al golpear

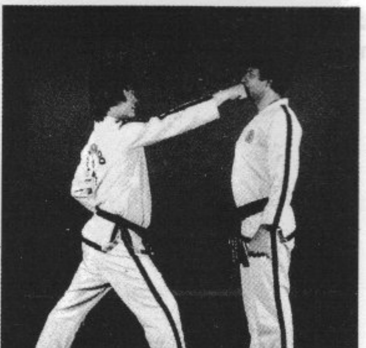
Golpe alto

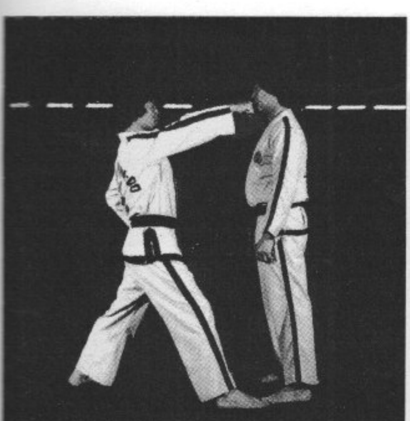


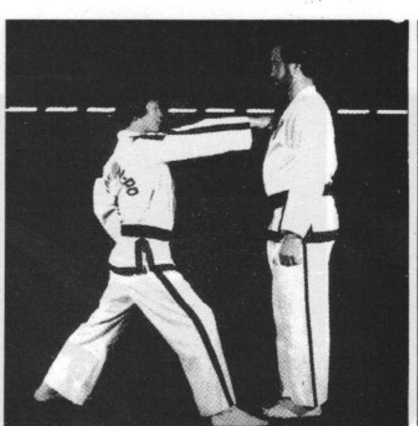


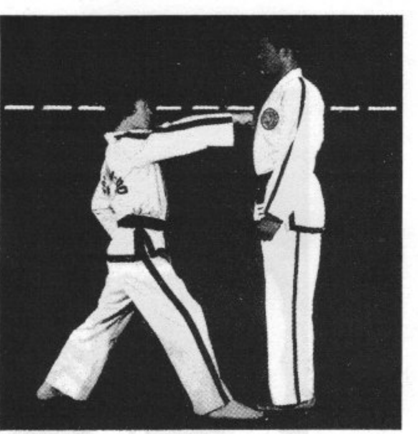


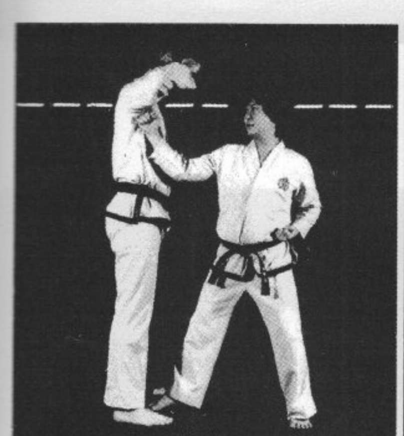


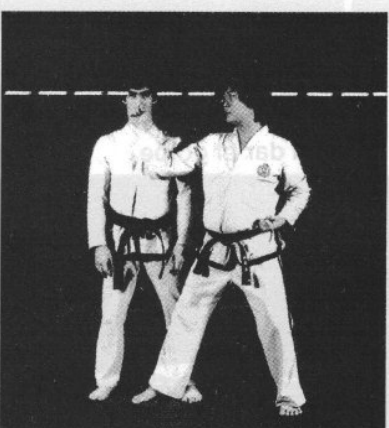












TEXTO:

«Pecho izquierdo» - Se refiere a la mitad izquierda del pecho.

«Pecho derecho» - Se refiere a la mitad derecha del pecho.

«Otra vista» - Vista de la postura a partir del lado opuesto.

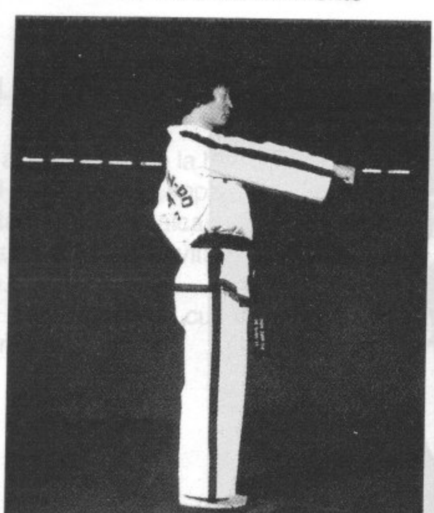
«Vista frontal» - El ejecutante está de frente

«Vista de arriba» - Vista del lector desde arriba.

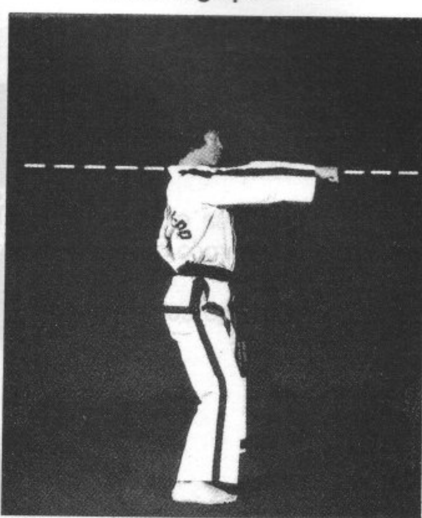
Ataque medio *(Kaunde Gong Gyok)*

Se dice así cuando la herramienta de ataque alcanza al nivel del hombro del atacante en el momento del impacto.

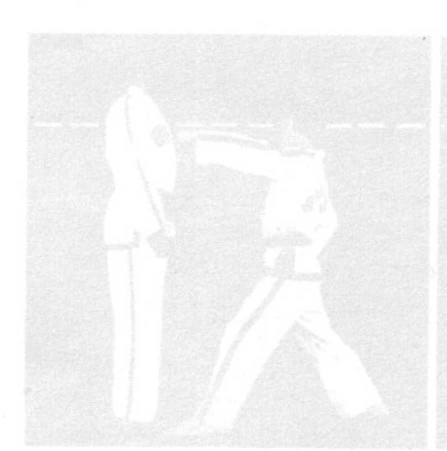
Parado naturalmente



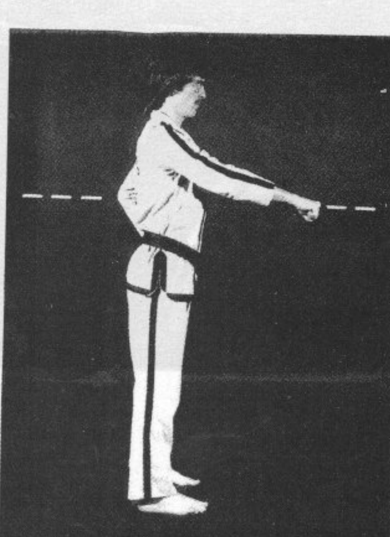
Al dar el golpe



Puño Medio



Parado naturalmente

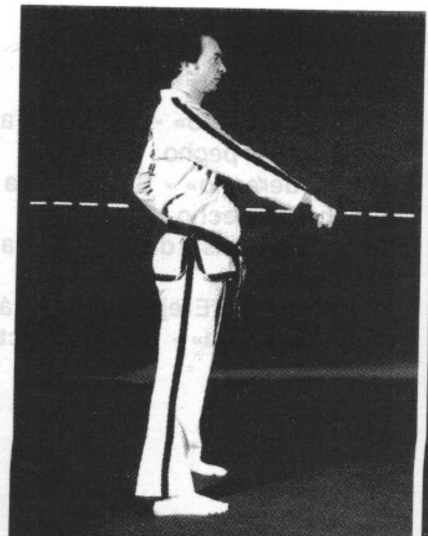


Golpe medio

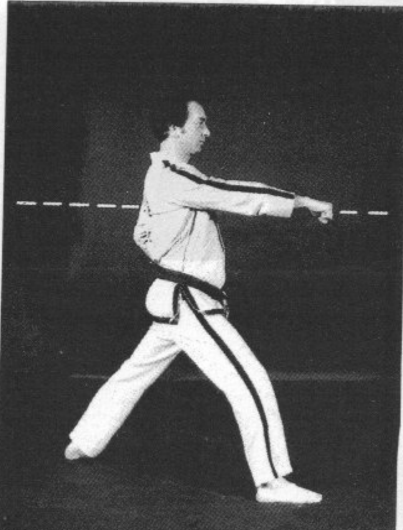
Ataque bajo *(Najunde Gong Gyok)*

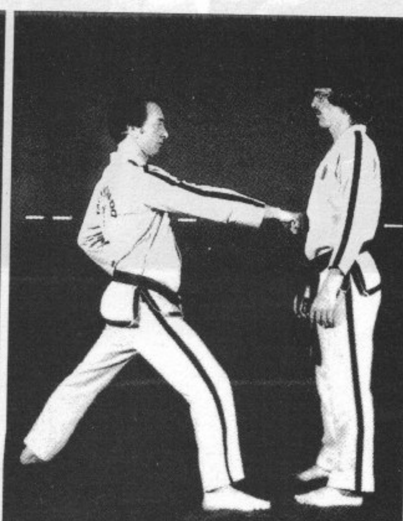
Se llama así un ataque por el cual la herramienta de ataque alcanza al nivel del ombligo del atacante en el momento del impacto.

Parado naturalmente

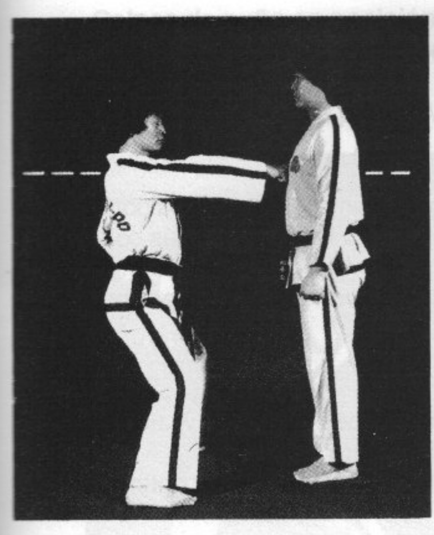
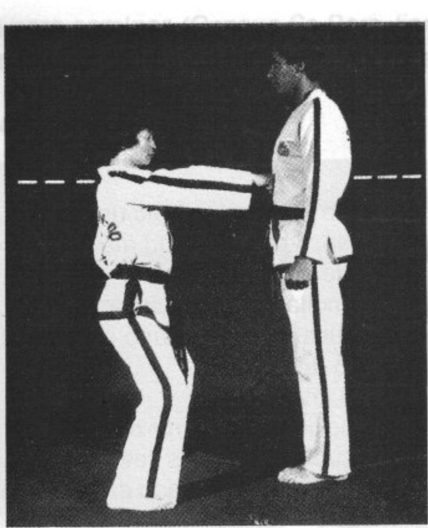
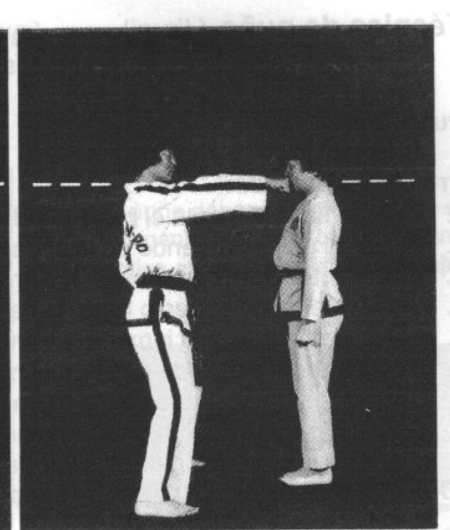


Al dar el golpe

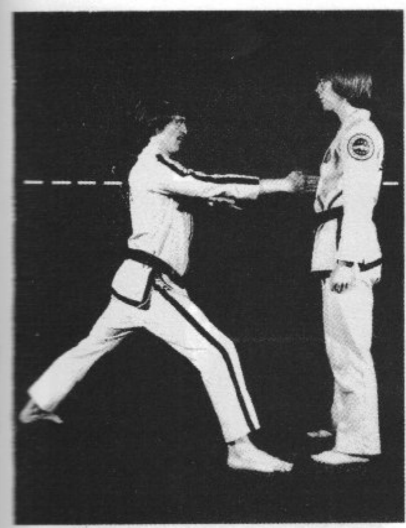
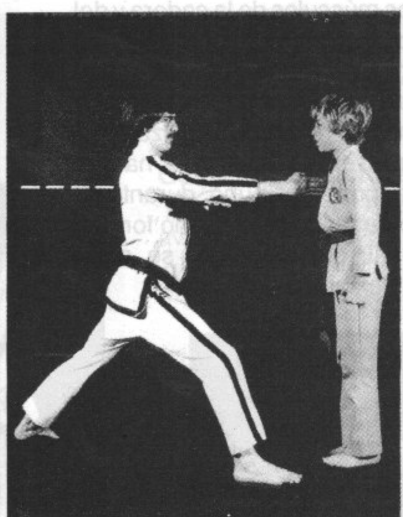
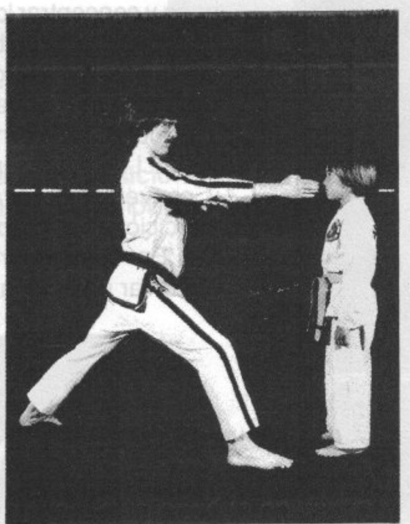


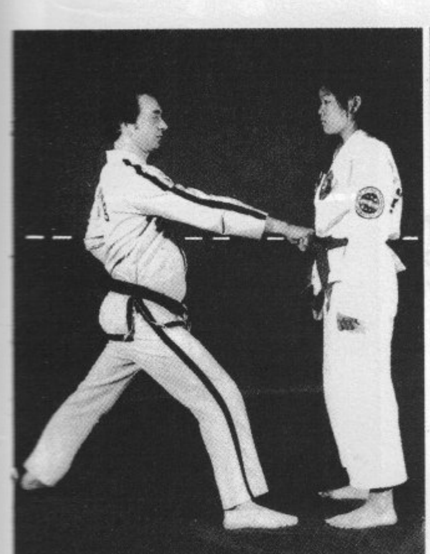
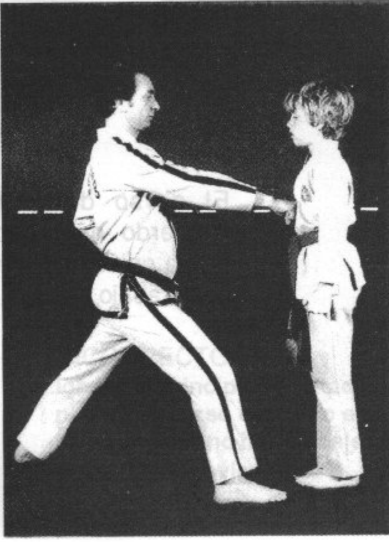
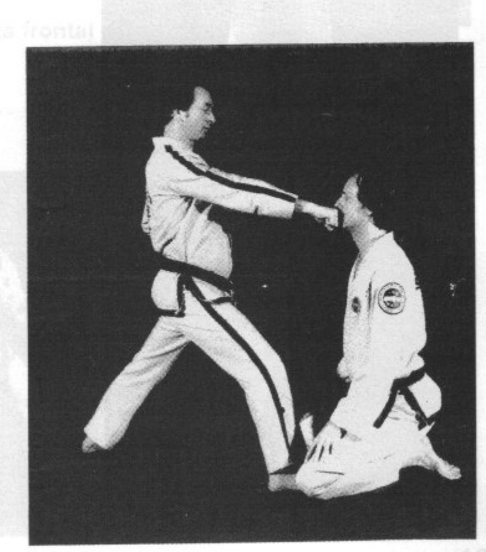


Puño bajo

Cuando penetra

Técnica de puño *(Jirugi)*

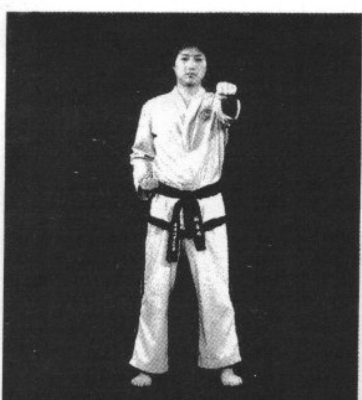
El puño se ejecuta de varios modos según la lista enunciada abajo y la posición del adversario.

Puño frontal

Principios Básicos:

1. Apretar firmemente el puño al golpear para que actúe como un martillo y no como una bola de algodón.
2. Dar el golpe partiendo de la cadera al blanco en velocidad máxima recorriendo la distancia más corta.
3. Evitar tensiones inútiles de los brazos y de los hombros.
4. Lleva el puño opuesto hacia la cadera simultáneamente al sacar el otro puño con pocas excepciones.
5. Relajar el músculo inmediatamente después de que el puño alcance al blanco.
6. Mantener la espalda recta en el momento del impacto.
7. No sacar los hombros en el momento del impacto.
8. El puño debe girar 180° en el momento del impacto, con excepción de los golpes verticales y laterales.
9. El reverso del puño debe mirar hacia el suelo cuando es llevado hacia la cadera.
10. El pie de atrás siempre debe quedarse firmemente apoyado en el momento del impacto para contener el rebote.

(Todos los golpes con puño de este libro, son considerados como golpes de puño frontales salvo menciones especiales).



Así como lo hemos mencionado ya, girar el puño y concentrar los músculos de la cadera y del abdomen hacia un blanco preciso constituye una teoría de técnica de golpe de puño muy importante. Cuando mas grande es la distancia entre el blanco y el puño, tanto más será preciso utilizar esa teoría. La cadera representa el punto más natural y conveniente para poner el puño durante el ejercicio, en el caso de un golpe de puño forntal.

En combate real, sin embargo, se debe observar una cierta flexibilidad.

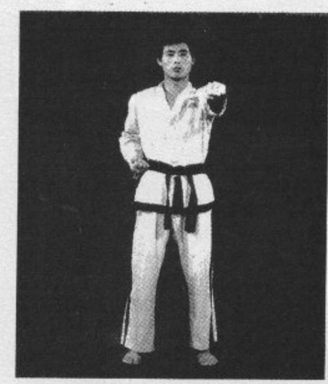


CORRECTO



INCORRECTO





Los puños no giraron

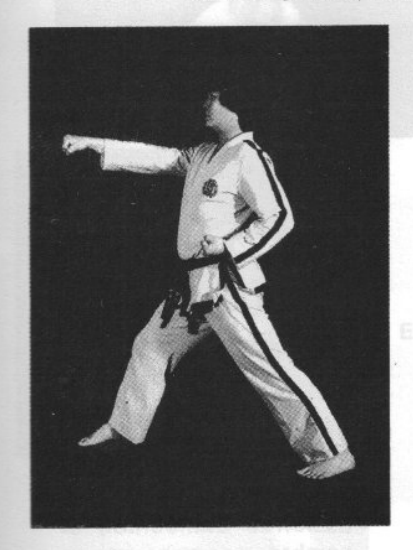


El dorso del puño izquierdo mira hacia arriba en vez de mirar hacia abajo.

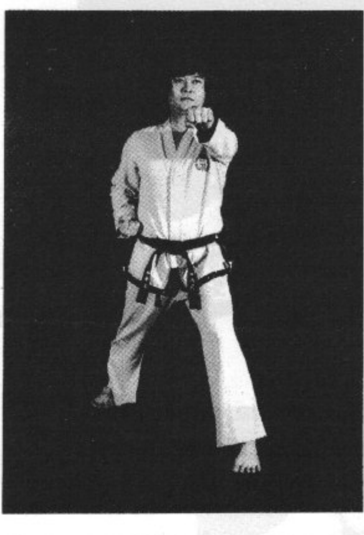


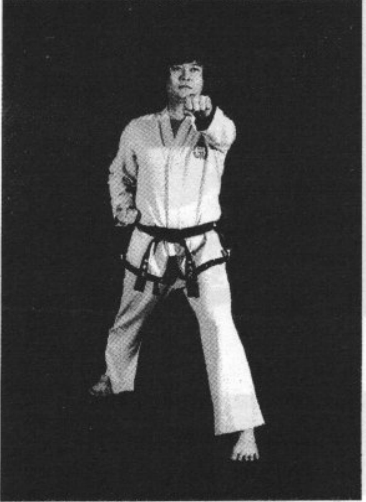
Golpes de puño en posición para caminar *(Gonnun So Baro Jirugi).*
Se ejecuta del mismo lado donde la pierna está avanzada.

Un sólo puño (Wae Joomuk)



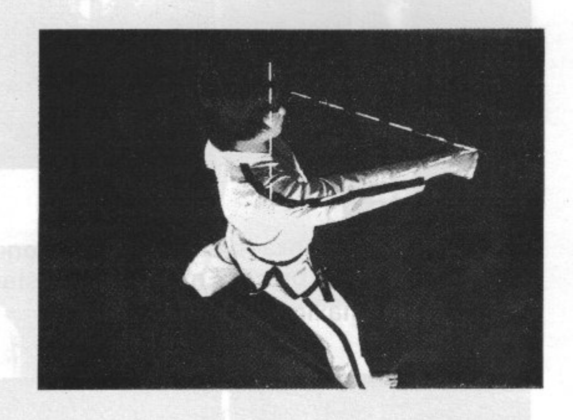
Vista lateral



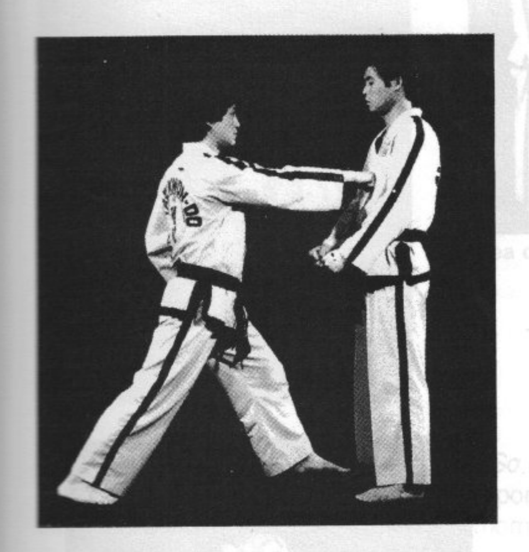


Vista frontal

El puño debe estar en el centro del cuerpo en el momento del impacto. El mismo principio se aplica a los golpes de puño bajos y medios.



Vista de arriba



Golpe de puño cruzado en posición para caminar *(Gunnun So Bandae Jirugi)*
Se llama así cuando se emplea el puño opuesto al de la pierna que está avanzada.

Vista lateral



Vista frontal

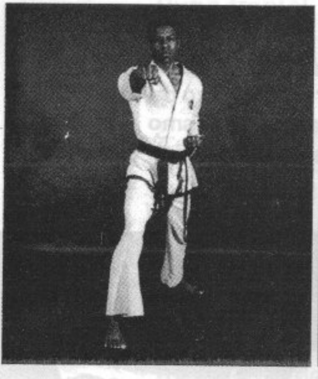


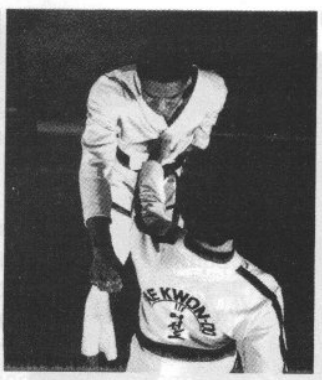
INCORRECTO
Ignora el principio de rotación porque el dorso del puño está hacia arriba y no hacia abajo al empezar el movimiento.



INCORRECTO

No solamente expone ciertos puntos vulnerables, sino también es ineficaz porque no ha mantenido el puño en el centro del cuerpo del atacante.



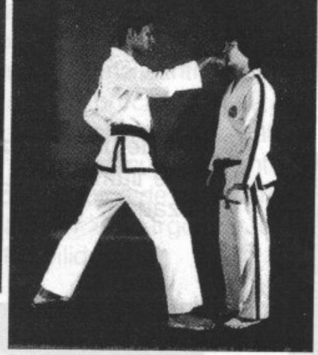


INCORRECTO

El puño no ha alcanzado el punto de enfoque por que no ha extendido completamente el brazo. En tales circunstancias el estudiante no puede generar el máximo de potencia.



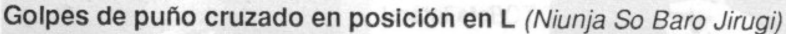

Vista por Encima





INCORRECTO

Extiende demasiado el hombro, y se pone en una situación incómoda ya que puede provocar su propia derrota al ser empujado levemente.

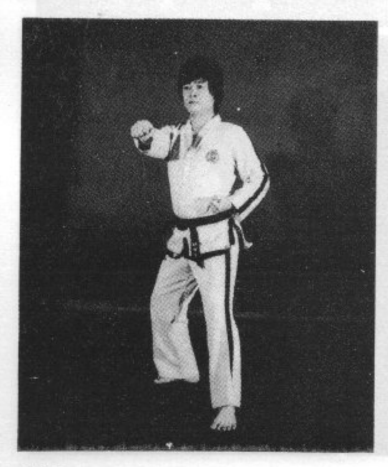


Golpes de puño cruzado en posición en L *(Niunja So Baro Jirugi)*

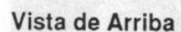
El puño de ataque es el del lado donde la pierna está mas flexionada (en éste caso la pierna derecha).

Tener cuidado de mantener una correcta postura de enfrentamiento parcial y conservar el puño en una línea que sea paralela al otro pie. En este caso el pie izquierdo, en el momento del impacto.

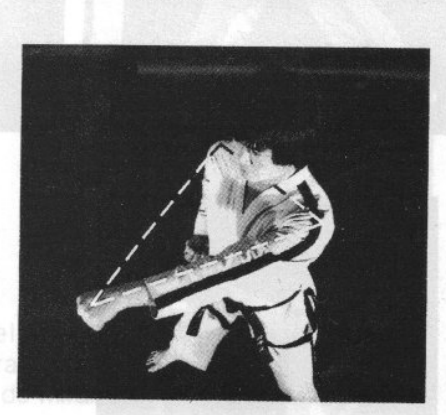
Vista Frontal



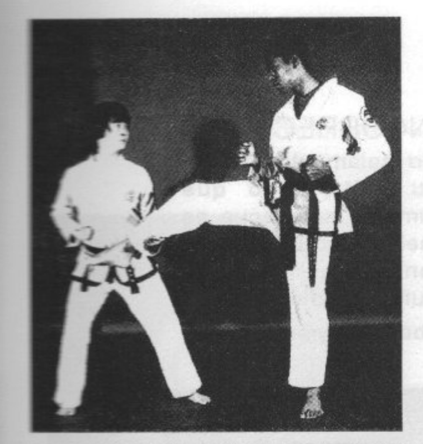

Vista Lateral



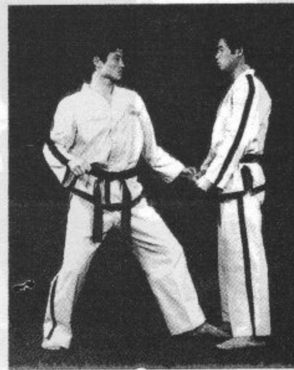
Vista de Arriba



El puño forma un triángulo con los hombros.

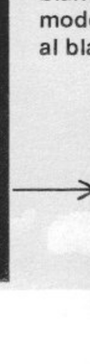


Levante con la palma



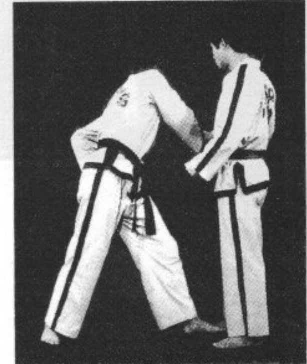
INCORRECTO

El cuerpo enfrenta completamente al blanco y rompe su posición de tal modo que la parte de ataque no llega al blanco.





El atacante es desviado

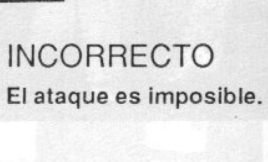


INCORRECTO

Puede facilmente desequilibrar el cuerpo debido al hecho que está con enfrentamiento total.

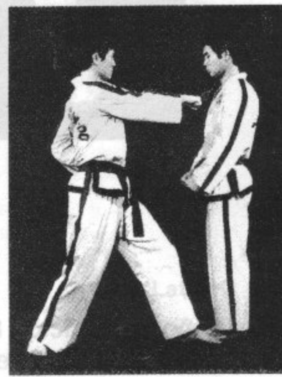


Golpea con puño



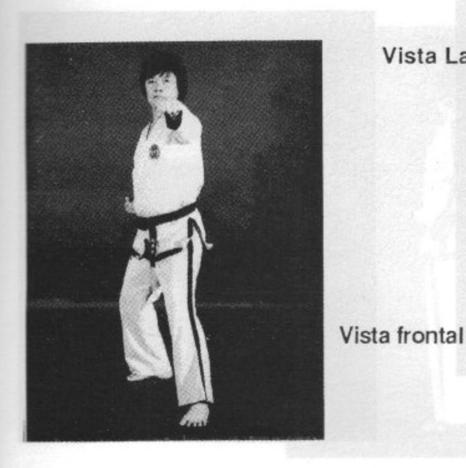
INCORRECTO

El ataque es imposible.

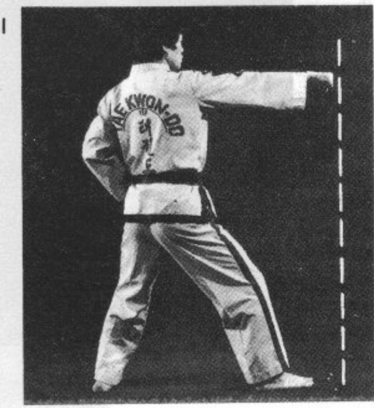


Golpe de puño en posición L *(Niunja So Bandae Jirugi)*.

Es muy útil para atacar al adversario por el lado. El cuerpo se mantiene con enfrentamiento parcial al blanco en el momento del impacto, igual a un golpe de puño cruzado en posición en L.

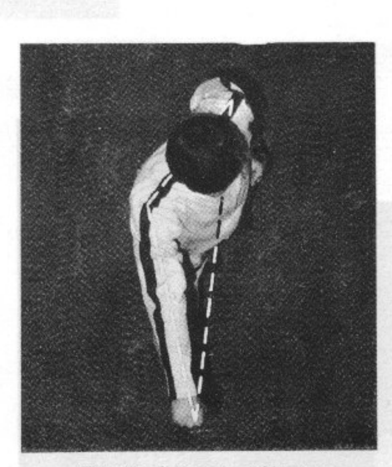


Vista frontal

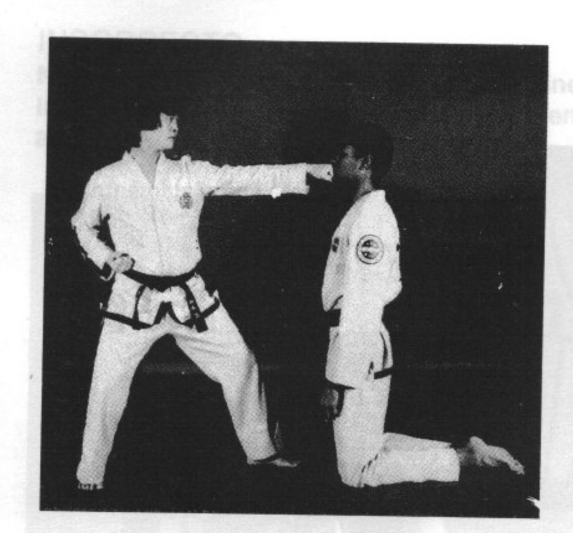


Vista Lateral

Vista por encima



El puño forma un triángulo con los hombros.



Vista Frontal



INCORRECTO

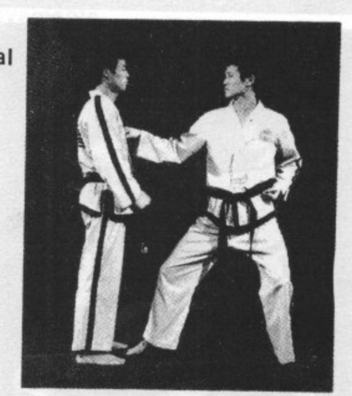
No solamente expone su axila, sino que también su ataque es ineficaz porque no ha lanzado su golpe de puño en la dirección del abdómen y su cadera.



Vista lateral



Vista lateral

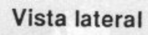


INCORRECTO

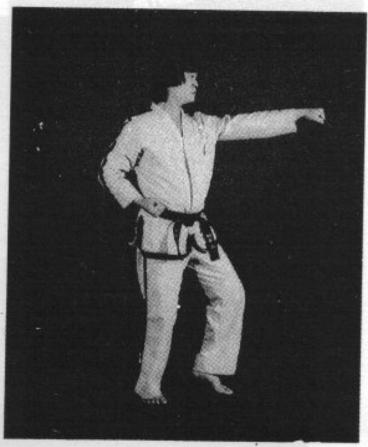
No es eficaz su golpe de puño porque el atacante está demasiado cerca de su adversario.

Puño en posición L corta (Dwitbal So Bandae Jirugi).

El principio de esta técnica es muy similar al del puño en posición en L.

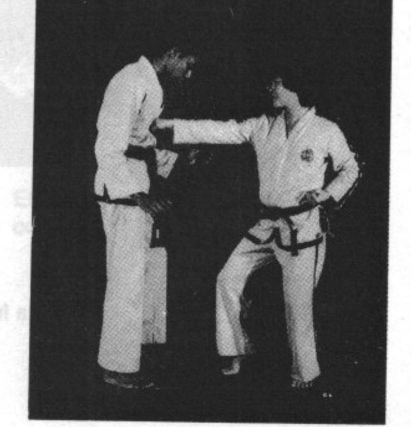


Vista lateral

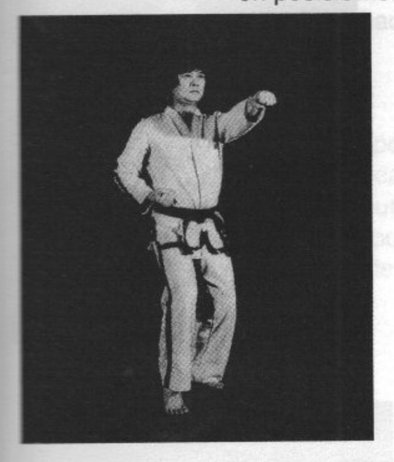


Vista Frontal



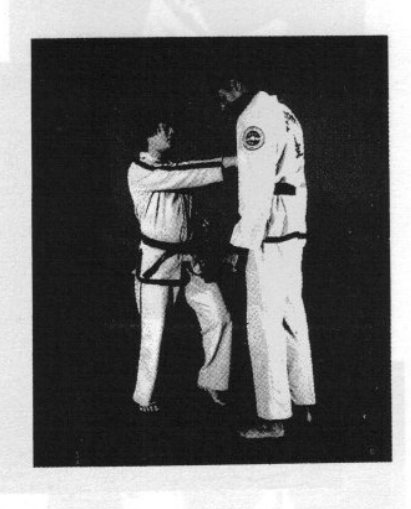


Puño cruzado en posición L corta *(Dwitbal So Baro Jirugi).*
El principio de ésta técnica también es muy similar con el de un puño cruzado en posición en L.



Vista frontal

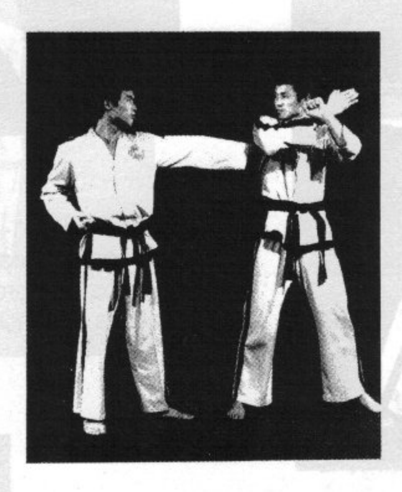
Vista Lateral



Puño en posición vertical *(Soojik So Jirugi).*
El principio de esta técnica es igual al caso de puño en posición L corta.



Vista frontal

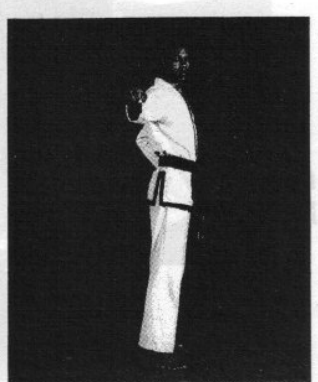


Vista Lateral



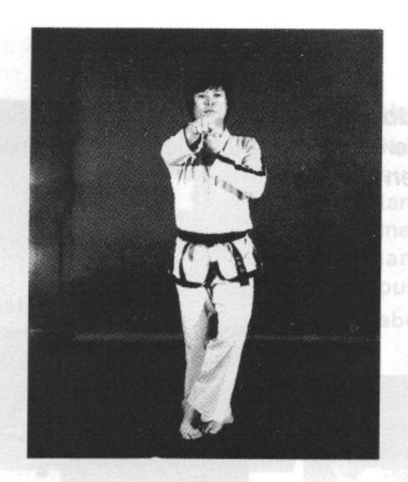
Vista por detrás

INCORRECTO
El ángulo formado al lanzar su golpe de puño deja expuesta la axila del estudiante.



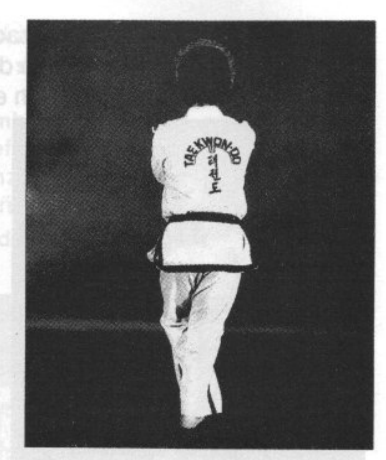
Puño en posición en X *(Kyocha So Jirugi).*

Esta técnica es particularmente importante para atacar a un adversario desde bastante lejos. El puño opuesto es traído hacia el hombro en el momento de impacto.



Vista frontal

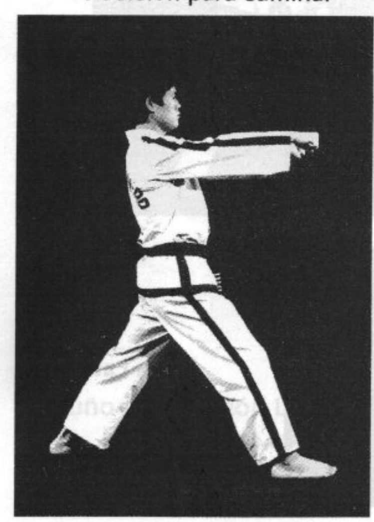
Vista por detrás





Vista Lateral

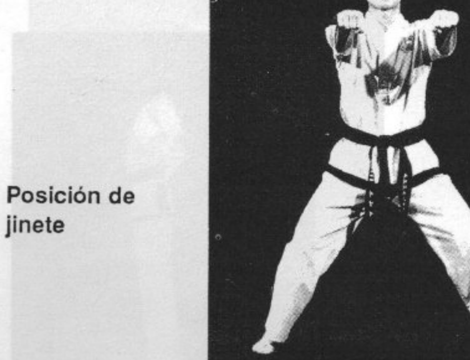
Posición para caminar



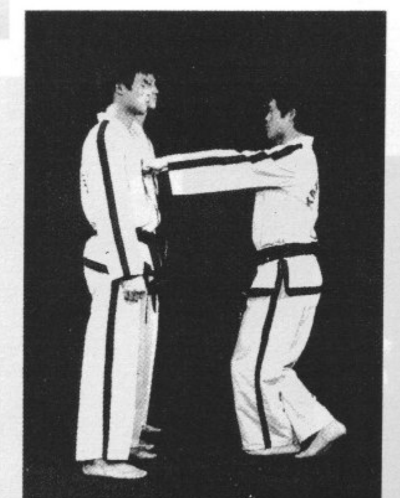
Puño frontal doble

Se usa para atacar a dos adversarios al mismo tiempo o a un blanco único en raros casos, y se practica sobre todo en posición para caminar, de jinete, con pies paralelos, y ocasionalmente en posición en X o con pies juntos.





Posición de jinete



Posición en x

Posición con pies juntos



Puño vertical *(Sewo Jirugi)*

El puño está en completa posición vertical: es decir que la parte lateral del puño mira hacia abajo en el momento del impacto.

Este golpe de puño se ejecuta con un solo puño o dos puños. Es una técnica muy eficaz para atacar a un blanco medio.

Mantener el codo flexionado a 40 grados en el momento del impacto.

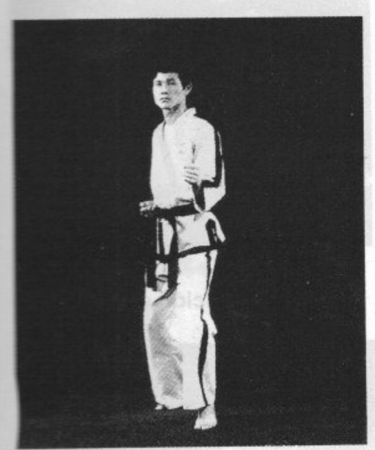
Un solo puño.

Se realiza sobre todo en posición para caminar, L corta, en L y a veces en posición con pies juntos, vertical, en X o en una pierna. Este golpe de puño en particular también puede ejecutarse con un puño largo para atacar a la sección media del cuerpo. (Todos los puños verticales en este libro están considerados como puños verticales frontales, salvo indicación específica.)

Posición para Caminar

Se usa frecuentemente para un golpe de puño vertical.





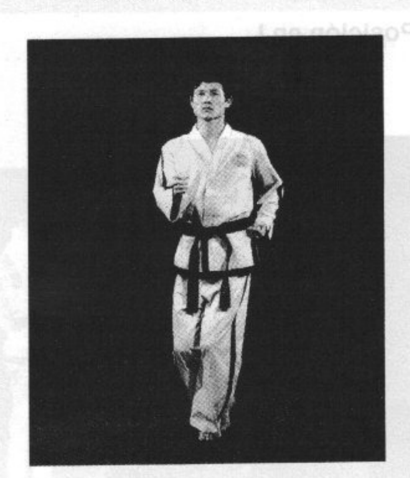
Puño de costado

Posición L corta

El golpe de puño cruzado o de costado son posibles aunque los puños cruzados son más corrientes.

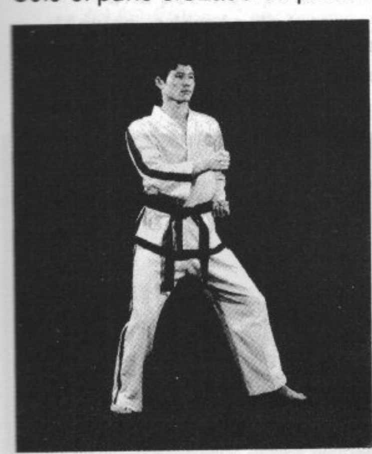


Posición en X



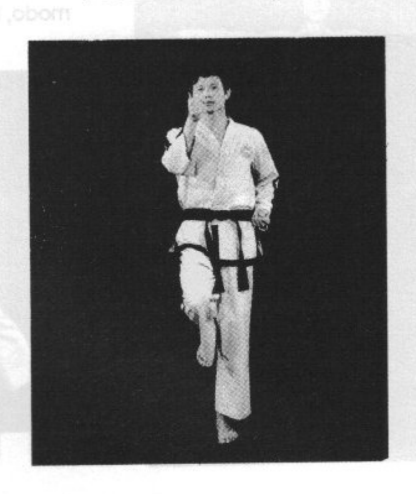
Posición en L

Solo el puño cruzado es posible.



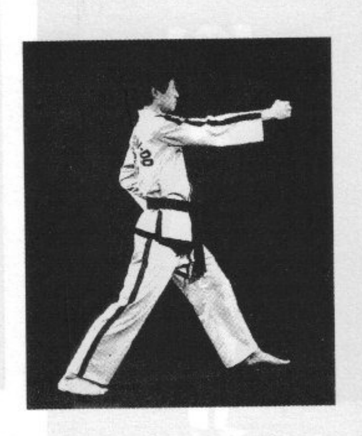
Vista frontal

Posición en una pierna



INCORRECTO

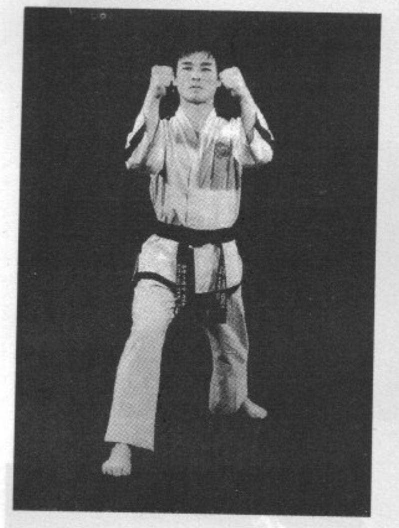
El brazo es extendido y alcanza al blanco sin rotarlo.



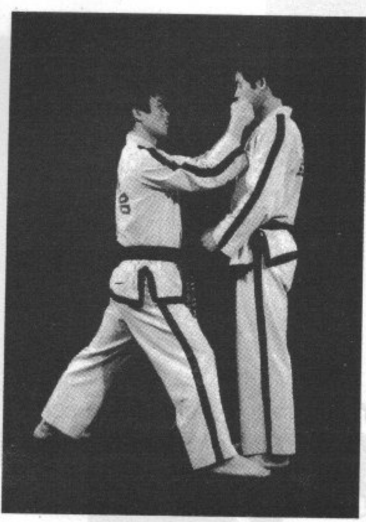
Dos puños

Esta técnica se realiza sobre todo en posición para caminar con pies juntos, con pies paralelos y en X. Ocacionalmente en posición de jinete o posición en L.
El golpe de puño alto vertical se ejecuta sobre todo hacia un solo blanco y en casos raros hacia dos blancos, mientras que el blanco es doble en caso de puño medio.

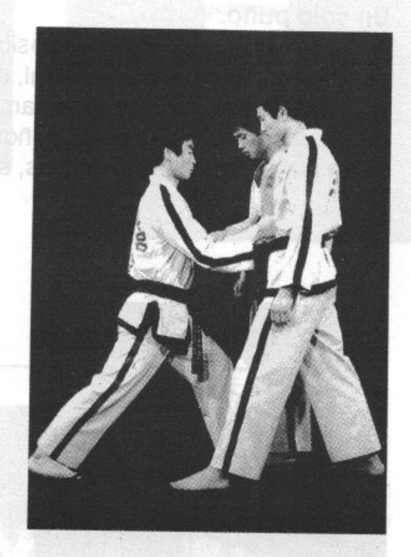
Puño Alto



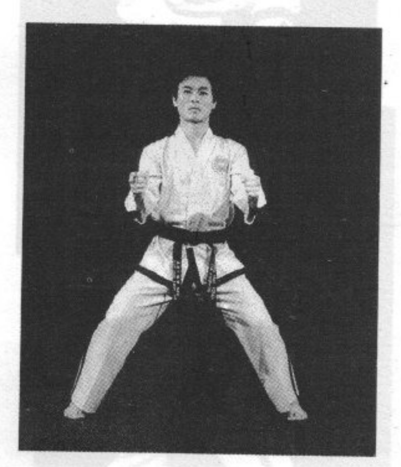
Posición para Caminar



Golpe de puño medio



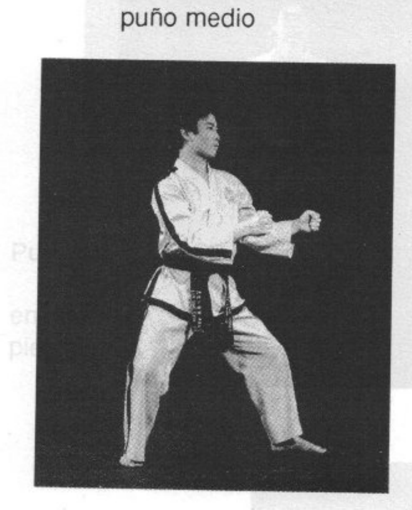
Posición en X



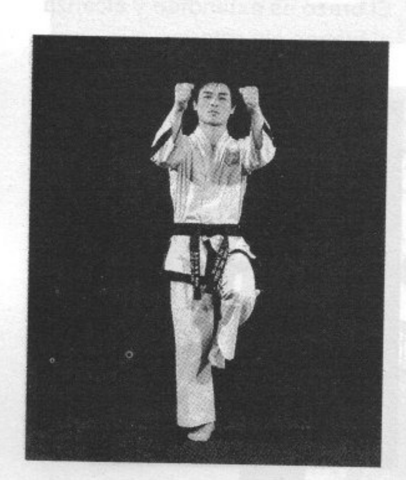
Posición de Jinete

Posición en L

Solo se realiza puño medio

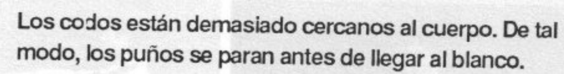


Posición cerrada



Posición en una pierna





INCORRECTO

Los codos están demasiado cercanos al cuerpo. De tal modo, los puños se paran antes de llegar al blanco.





Un solo puño

Puño de Lado *(Yop Jirugi)*

Cuando el puño se dirige hacia el costado, se habla de puño de lado.

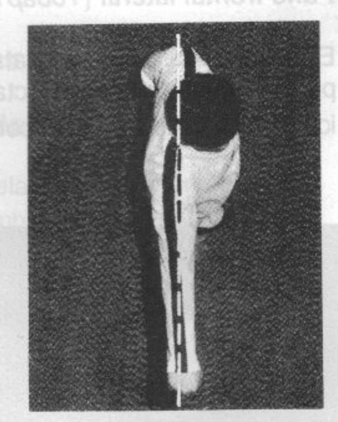
Esta técnica se practica generalmente en posición de jinete con pies paralelos, con pies juntos, y ocasionalmente en posición diagonal o en una pierna o en posición en X.



Posición en X

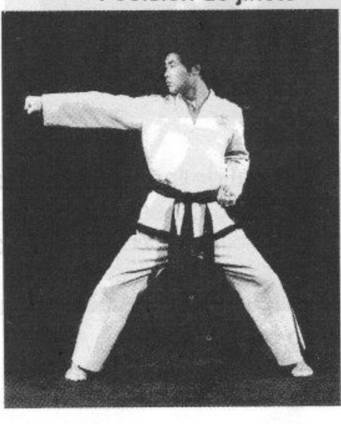


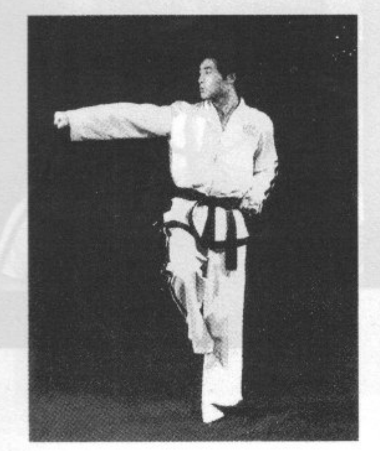
Posición diagonal



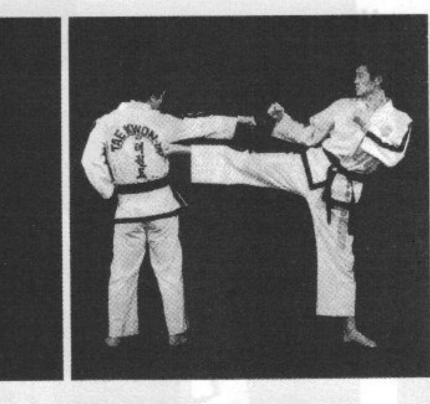
Vista de arriba

Posición de jinete



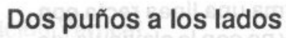


Posición en una pierna



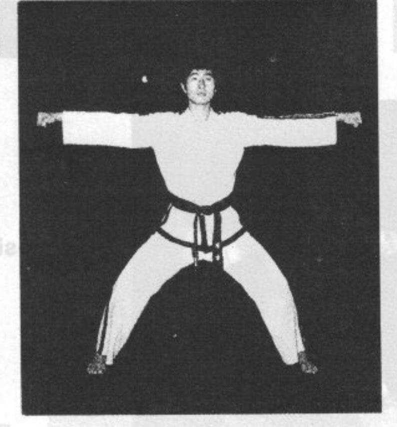
INCORRECTO

Por no lanzar el golpe de lado se expone la axila al adversario.

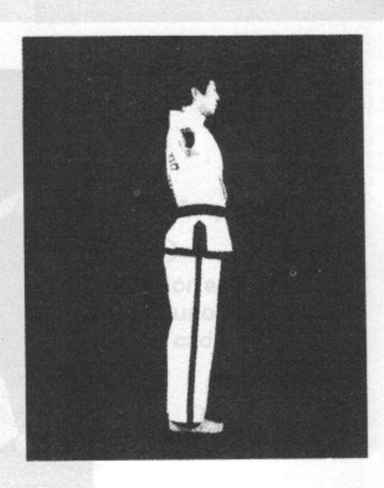


Dos puños a los lados

Una posición para caminar es usada: para tal técnica, además de las posiciones utilizadas en el caso de un solo puño.



Posición de jinete



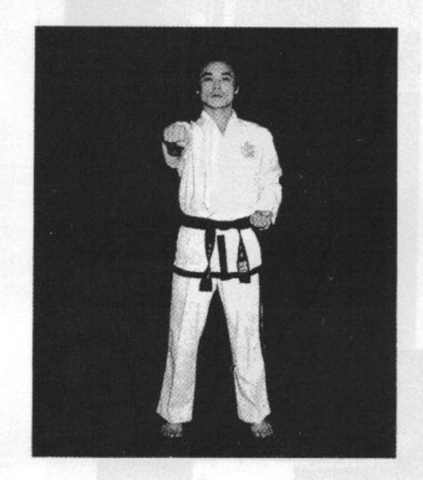
Posición cerrada



Posición para caminar

Puño frontal lateral *(Yobap Jirugi)*

Esta técnica se utiliza para atacar a un adversario acercándose por el frente lateral. Los puños forman una línea recta con el hombro en el momento del impacto. El principio idéntico se aplica el golpe con la punta de los dedos.

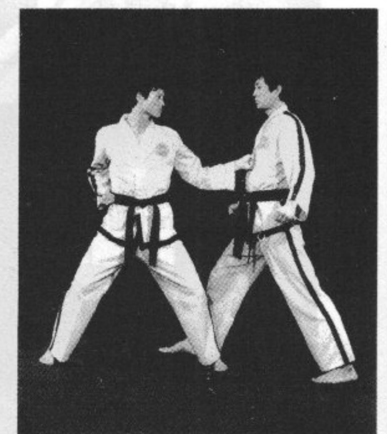


Vista de arriba

Posición con pies juntos



Posición de jinete

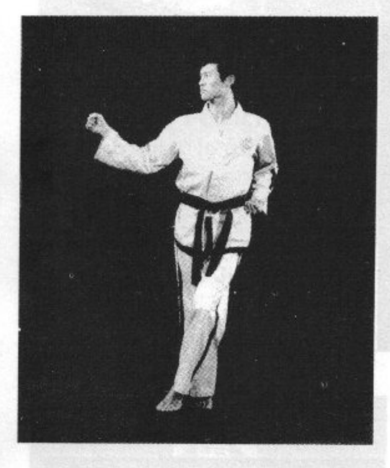


Puño vertical de lado *(Yop Sewo Jirugi)*

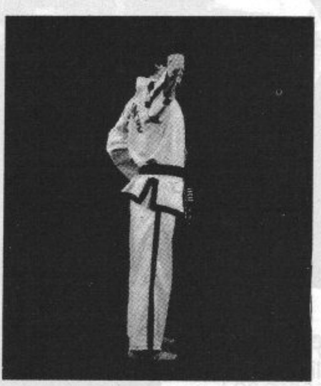
El principio de esta técnica es similar al caso de un golpe de puño lateral con la excepción de que el codo esta flexionado.

El pulgar está en línea recta con la clavícula en el momento del impacto.

Un solo puño



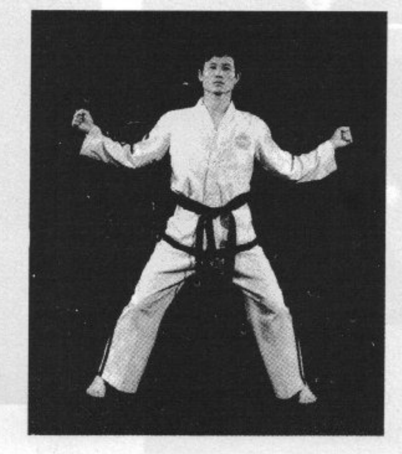
Posición en X



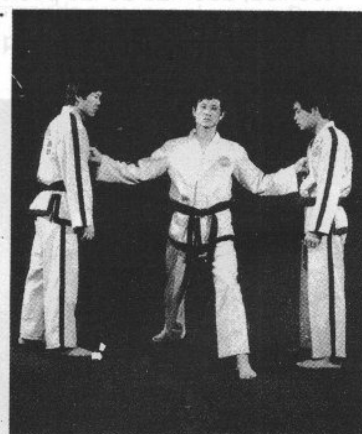
INCORRECTO

El puño forma una línea recta con el hombro y no con la clavícula, de modo que el golpe de puño no es eficaz.

Dos puños



Posición de jinete



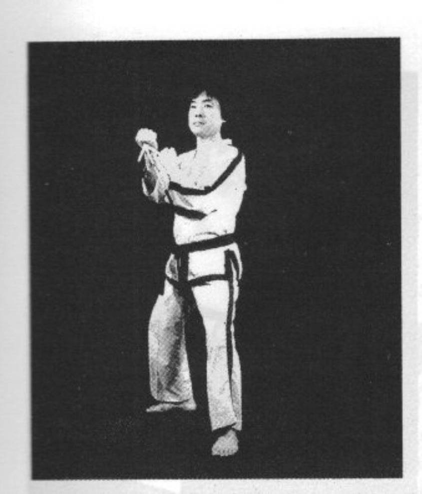
Posición para caminar

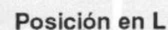
Puño ascendente *(Ollyo Jirugi)*

Esta técnica se usa sobre todo para atacar a la cara, y al mentón en posición cercana al adversario.

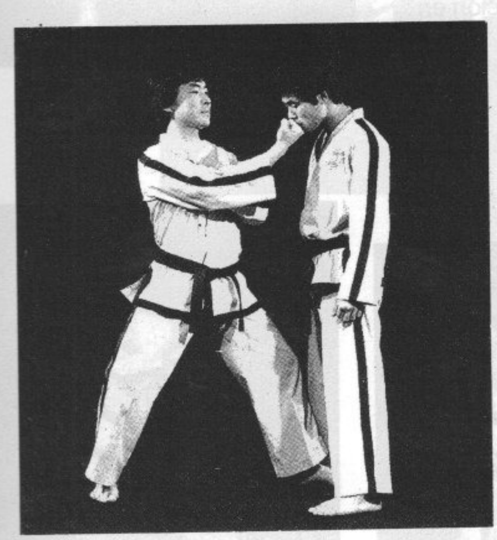
Aunque se la puede practicar en cualquier posición, más corrientes son las posiciones L corta y L.

Mantener el reverso del puño dirigido hacia adelante en el momento del impacto, llevando el puño lateral opuesto frente al hombro.





Posición en L



Posición en X

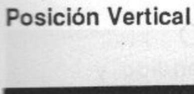


Posición para Caminar



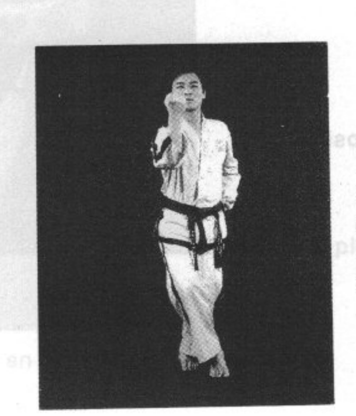
Posición L Corta

Posición Diagonal



Posición Vertical





INCORRECTO

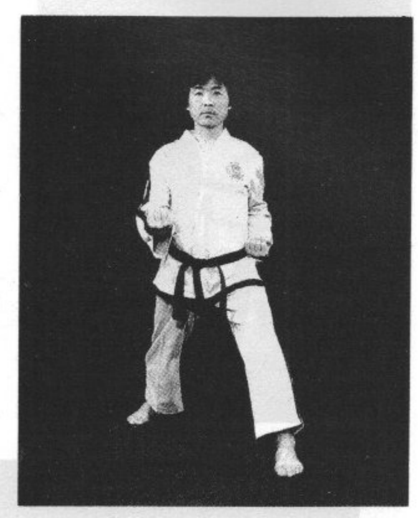
La fuerza de reacción está reducida debido a que el puño opuesto es llevado hacia la cadera y no el hombro.

Puño en forma de gancho *(Dwhibo Jirugui)*

Esta técnica se usa para atacar a un blanco cercano y se ejecuta sea con un solo puño o con los dos. En ambos casos el puño tiene que alcanzar al blanco en un movimiento circular.

Mantener una distancia de unos 5 centímetros entre el codo y el cuerpo con el dorso del puño frente al suelo en el momento del impacto.

Conservar el dorso del puño ligeramente más alto que el codo en el momento del impacto.



Posición para Caminar

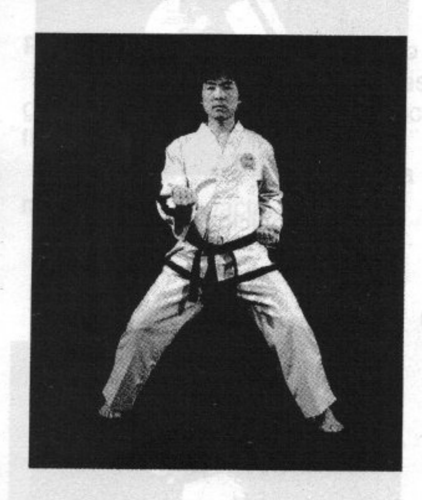
Un solo puño

Se ejecuta sobre todo en posición para caminar, con pies juntos y paralelos, aunque a veces se ejecuta en posición en X, L corta, en L, diagonal.

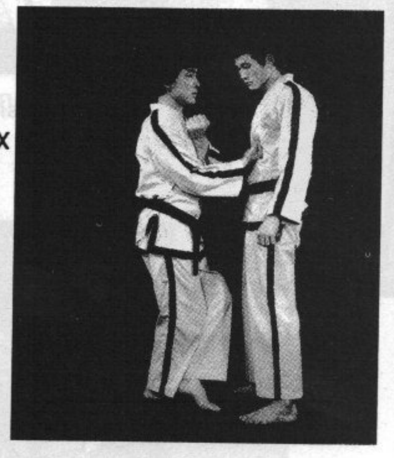
Un puño de reverso se efectúa generalmente en posición para caminar y un puño del anverso en posición en L o en un pie.

No olvidar colocar el puño opuesto frente al hombro, en caso de una posición en L, L corta o en X.

Posición de jinete

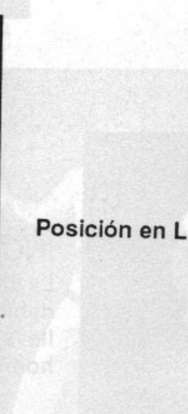


Posición en X



Posición en L

INCORRECTO
El puño opuesto no está frente del hombro y por eso el cuerpo está enfrentando totalmente al adversario.



Posición en L



INCORRECTO
El brazo es extendido y alcanza al blanco sin girarlo.

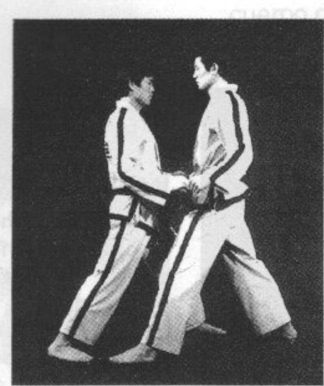


INCORRECTO

El hecho de empujar a un adversario más alto lleva al atacante en una posición difícil.

INCORRECTO

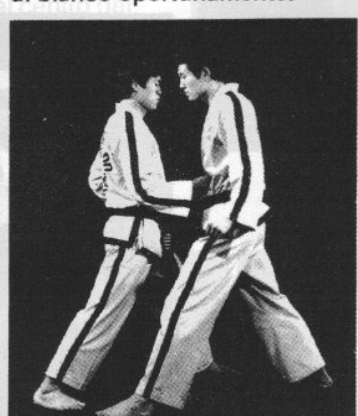
El adversario está demasiado cerca.





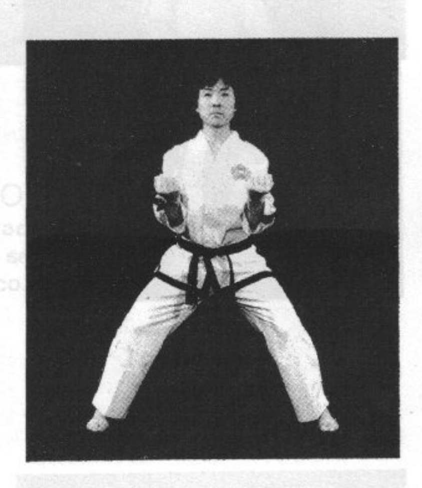
CORRECTO

Solo un golpe de puño en forma de gancho es lógico para atacar al blanco oportunamente.



INCORRECTO

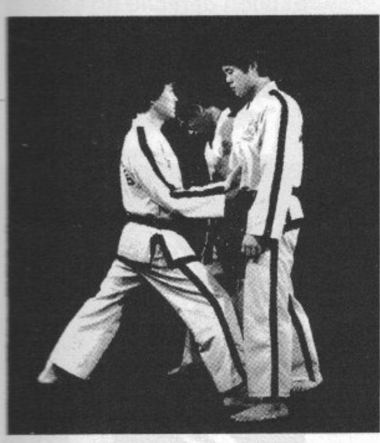
El atacante pierde su ventaja al retroceder.



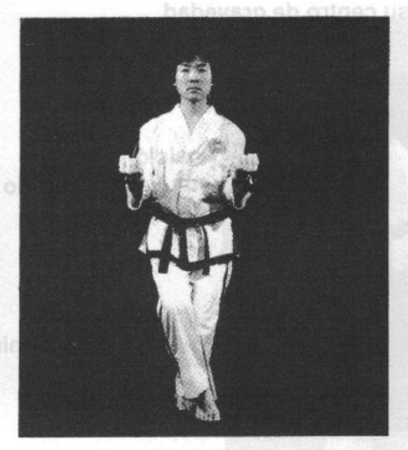
Posición de jinete

Dos puños

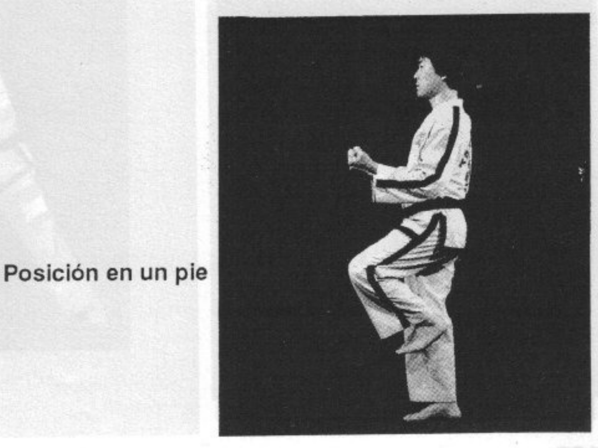
Se efectúa sobre todo en posición para caminar, con pies juntos, con pies paralelos o en X, pero también ocasionalmente en posición en una pierna. Esta técnica es muy útil para atacar en el mismo tiempo a dos blancos.



Posición para caminar



Posición en X



Posición en un pie

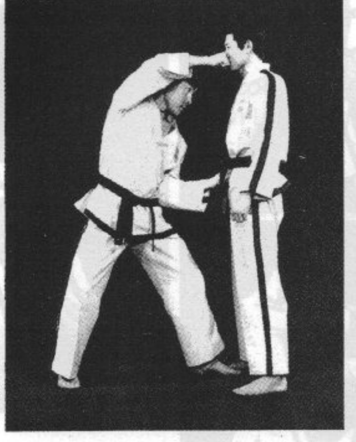
Puños en U *(Digutja Jirugi)*

Se ejecuta cuando le agarran los cabellos desde una distancia muy corta. El propósito de este método es lanzar un golpe hacia el plexo y otro hacia la cara, simultáneamente. Se realiza en posición en L o en L con peso repartido.

Mantener apretados los puños en línea vertical con el cuerpo inclinándose un poco hacia el blanco mientras que el codo del brazo inferior se pega a la cadera en el momento del impacto.



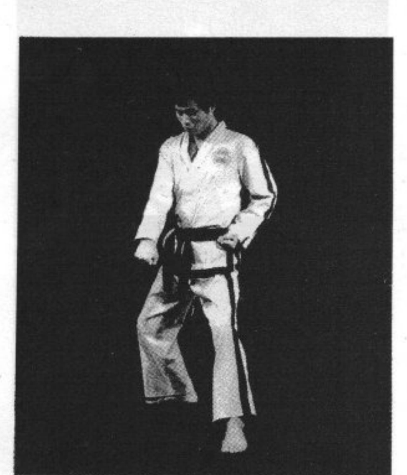
Vista frontal



Vista Lateral

INCORRECTO

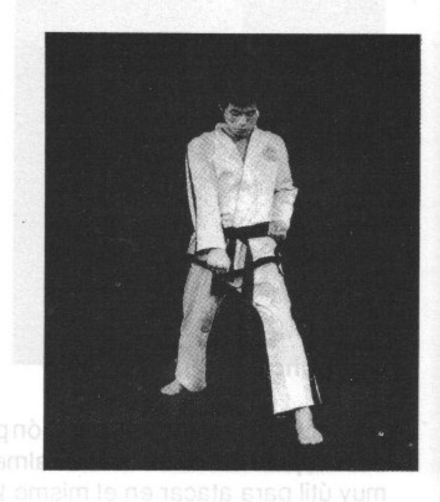
El puño derecho no puede alcanzar al blanco ya que el codo izquierdo está extendido.



Puño descendente *(Naeryo Jirugi)*

El puño se lanza verticalmente hacia el suelo. Esta técnica se usa para atacar a un adversario que ha caído. Se realiza sobre todo en posición para caminar o en L, a veces en posición L corta.

Un puño cruzado es corriente en el caso de una posición para caminar.



Posición para Caminar

Posición en L

INCORRECTO

Flexiona demasiado su pierna izquierda, y abandona su centro de gravedad.

INCORRECTO

El talón derecho no está correcto y no respeta el principio de la fuerza cinética.

Posición en L Corta



Posición en L con peso repartido

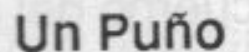
Posición para caminar

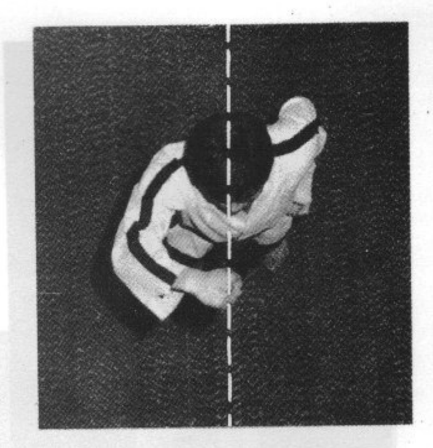


Golpe de puñõ circular ascendente *(Bandal Jirugi)*

Esta técnica se practica en el caso de una distancia media y se efectúa sobre todo con el puño frontal, a veces con el nudillo del índice.

Se ejecuta con uno o dos puños. El puño alcanza al blanco describiendo un arco y se puede realizar partiendo de casi cualquier posición.



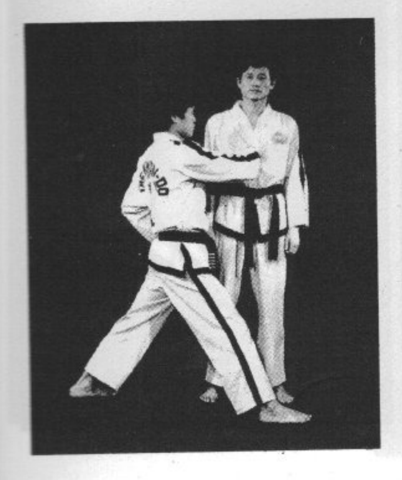


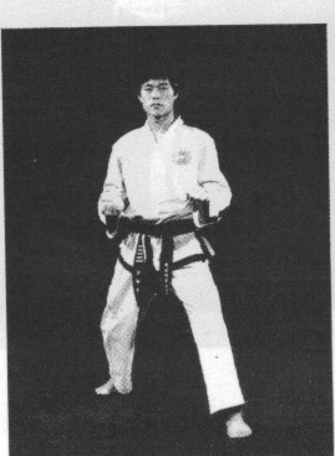
Un Puño

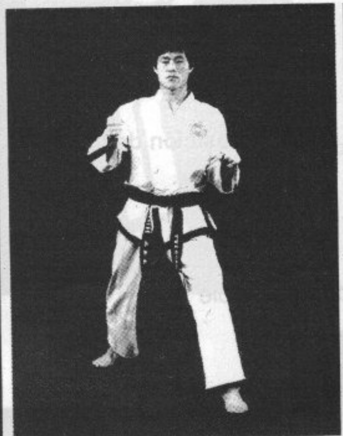
El puño se lanza desde un ángulo de 90 grados para que el puño se pare en el centro del cuerpo del atacante en el momento del impacto.

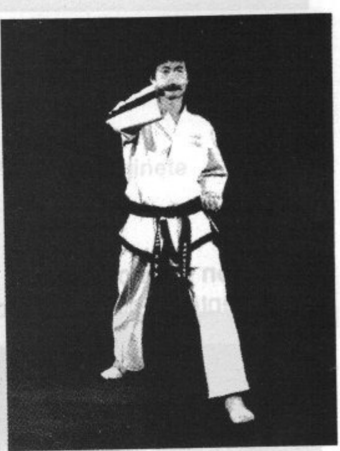
Posición para Caminar

El puño cruzado es lo normal, aunque en raros casos se lo usa del lado de la pierna avanzada.









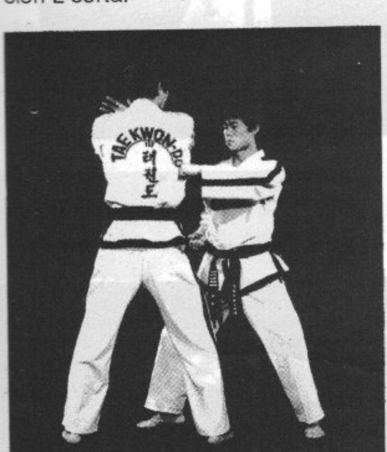


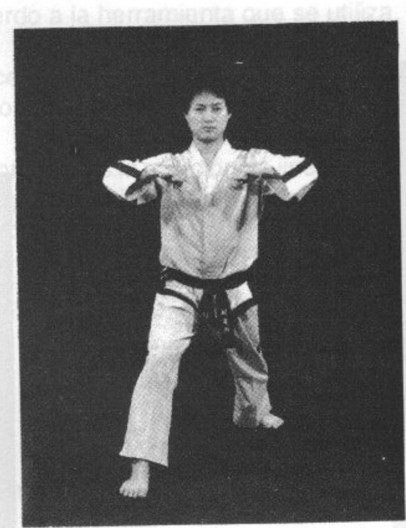
INCORRECTO

El ataque no es eficaz. El puño se para antes de llegar al blanco.

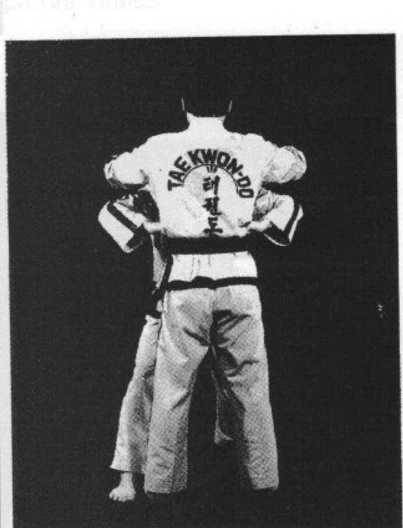
Posición en L.

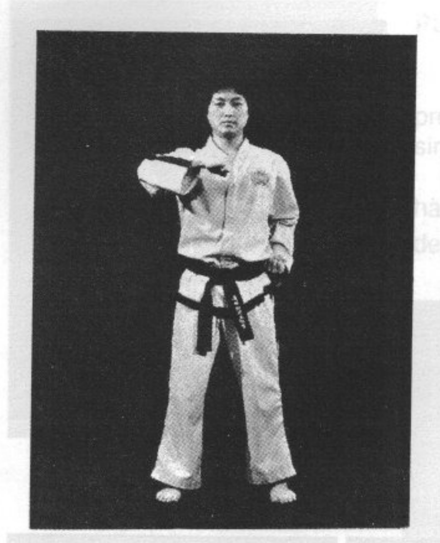
Sólo un golpe de puño cruzado es posible. El mismo Principio se aplica para una posición L corta.





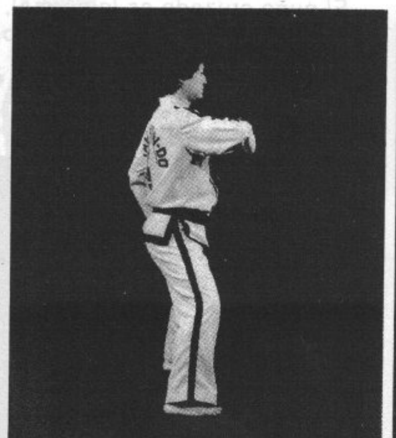
Dos Puños





Golpe Circular *(Dollyo Jirugi)*

El principio de esta técnica es muy similar al del golpe circular ascendente, excepto que solamente un golpe medio con la parte frontal del puño es utilizado. El puño llega al blanco en una curva cerrada dirigido al plexo solar, filtro y abdomen a corta distancia. El puño debe estar en el centro del cuerpo del atacante en el momento del impacto.



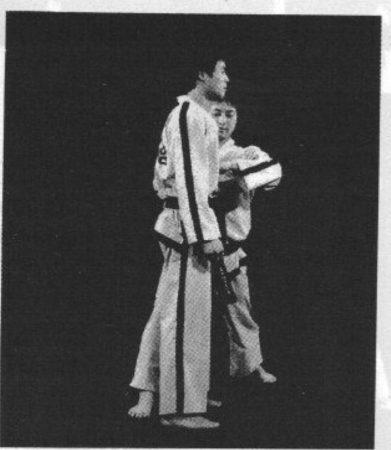


Posición paralela

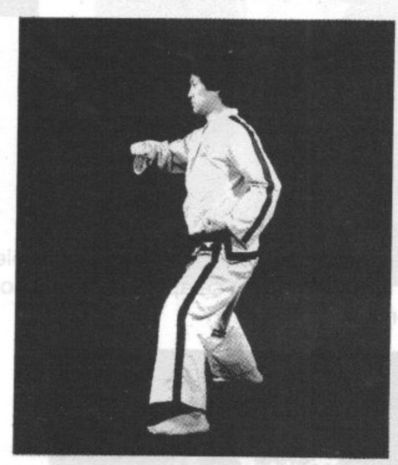
Posición de jinete

Posición para caminar
Solamente un golpe cruzado es posible

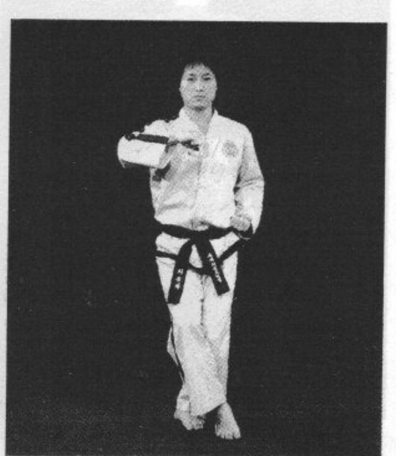




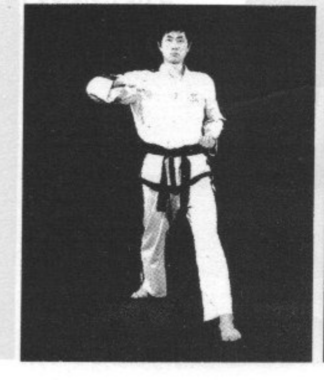
Posición Diagonal



Posición en X



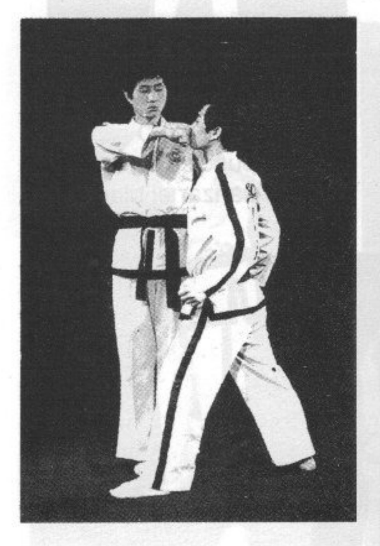
INCORRECTO
El puño es frenado antes de llegar al punto de contacto.



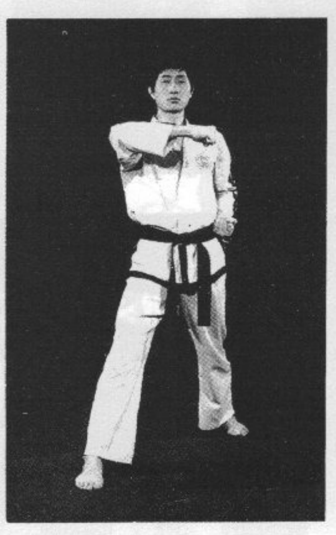


Golpe en ángulo *(Giokja Jirugi)*

El propósito y el método de esta técnica son ambos muy similares al del golpe circular, excepto que el puño alcanza el pecho del lado opuesto a la mano que ataca en el momento del impacto.
Un golpe anverso es normal en caso de la posición para caminar.



Posición de pies juntos



Posición para caminar

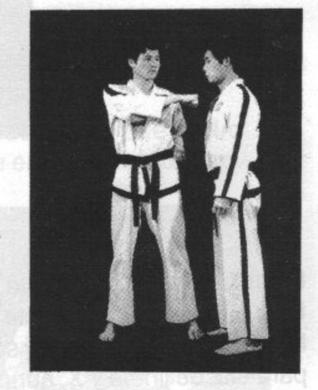




Vista superior

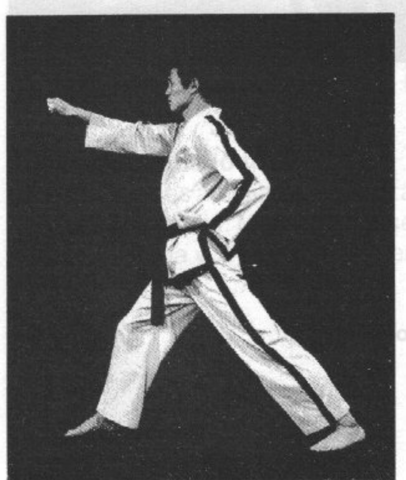
Posición de jinete

INCORRECTO
El puño no puede alcanzar el blanco cuando uno se para de costado por más que el golpe se extienda inadecuadamente.



Golpe de falange *(Songarak Joomuk Jirugi)*

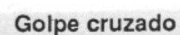
Este golpe se clasifica en falage del índice, falange del índice doble, falande del dedo medio, falange del dedo medio doble y falange del pulgar, ellos son ampliamente utilizados para atacar partes vitales minúsculas.
El blanco y el método del golpe son variados de acuerdo a la herramienta que se utiliza.



Falange del índice
Este es ejecutado mayormente en posiciones para caminar y posición L corta, aunque ocasionalmente son usadas la posición de jinete, cerrada, paralela, y en X. Alcanza el blanco en línea recta o en arco.

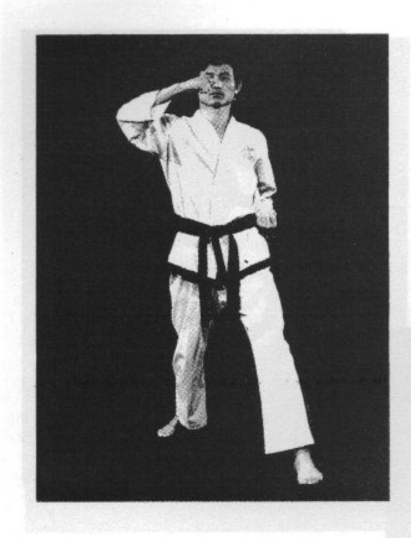
Posición para caminar

Del mismo lado
de la pierna avanzada

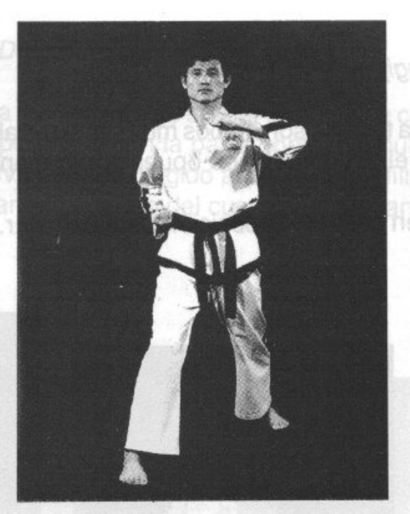


Golpe cruzado





Puño circular



Puño cicular ascendente

INCORRECTO
Este puño se detuvo antes de alcanzar el blanco.

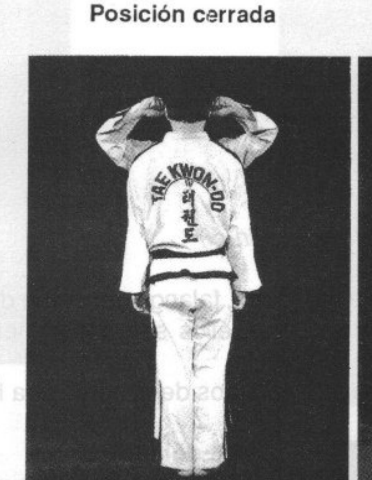
Posición X



Posición L corta

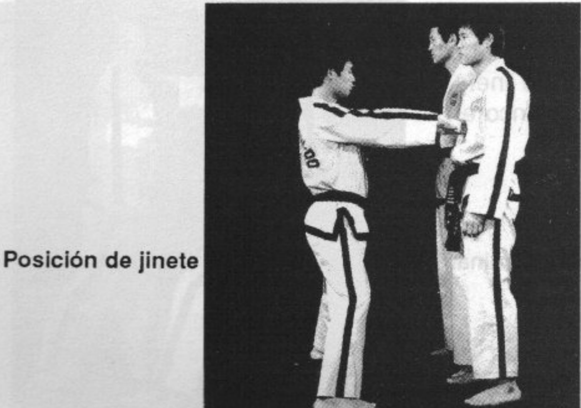
Posición cerrada

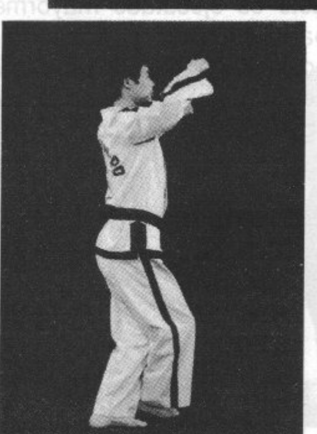
Falange del índice doble
Este puño es normalmente utilizado para atacar la base de la nariz, la sien y la axila, y se ejecuta en posiciones cerrada, paralela, de jinete y X, aunque ocasionalmente en posición para caminar o en una pierna.
Es ampliamente utilizado también en posición horizontal.



Posición para caminar

Posición de jinete





Posición X

Falange del dedo medio

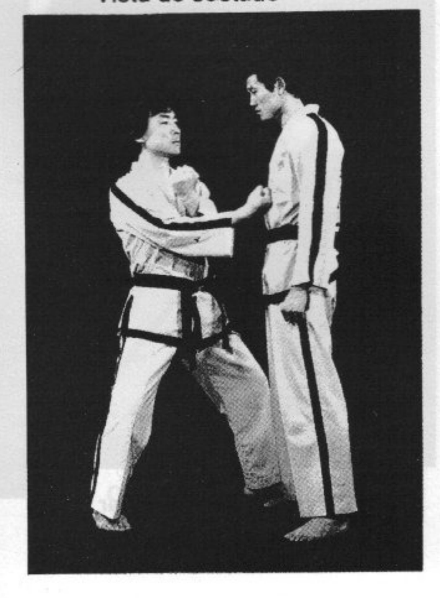
Esta técnica requiere un movimiento rápido con un giro cerrado del puño durante la acción, en particular cuando se ataca el plexo solar.

Se puede ejecutar en casi todas las posiciones pero son mayormente utilizadas la posición L, L corta y X.

El puño alcanza el plexo solar en un movimiento de abajo hacia arriba, con la parte posterior del puño mirando hacia abajo, mientras que el lado del puño opuesto es llevado hacia el frente del hombro, en el momento del impacto.

Con la excepción de este caso, el puño llega verticalmente al blanco.

Vista de costado





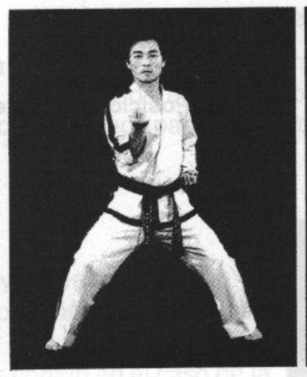


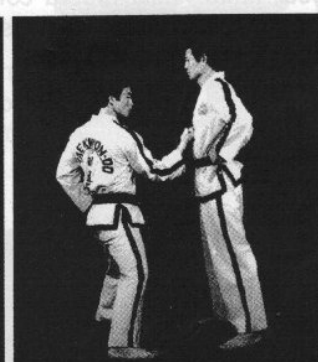


Posición L

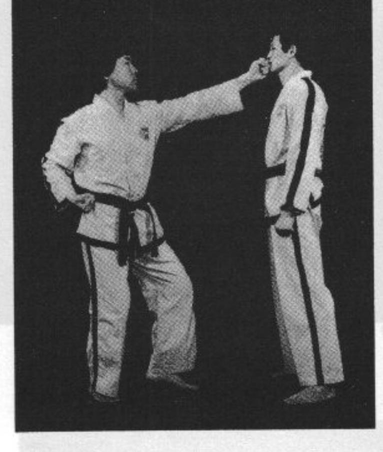
INCORRECTO

Se pierde la fuerza de reacción porque el otro puño se lleva a la cadera en lugar del hombro.

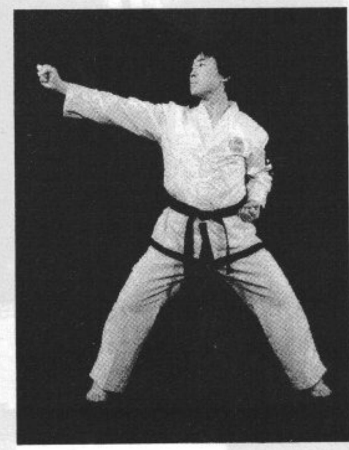




Posición L corta

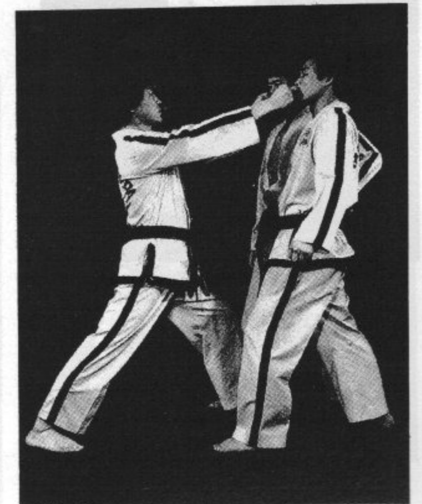


Posición de jinete

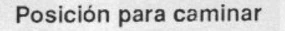


Falange del dedo medio doble

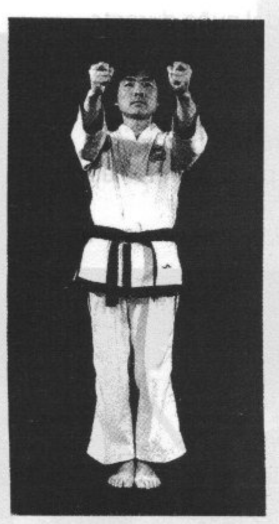
Esta técnica es ampliamente utilizada para atacar dos oponentes simultáneamente a distancia media. Mayormente se ejecuta en posición para caminar, paralela, de jinete, cerrada y X y ocasionalmente se emplea posiciones en diagonal o en una pierna.



Posición para caminar

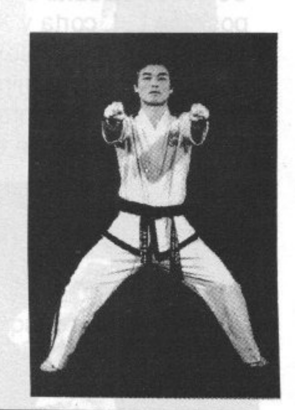






Posición para caminar

Posición cerrada

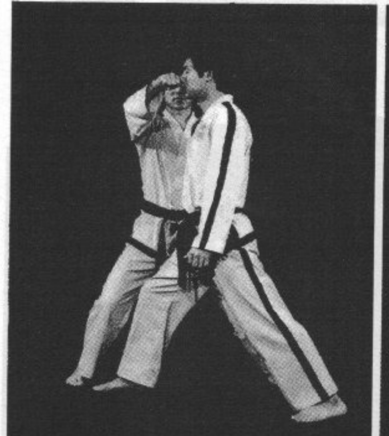


INCORRECTO
La palma mirando hacia abajo en lugar de hacia arriba, ignorando el movimiento de abajo hacia arriba.

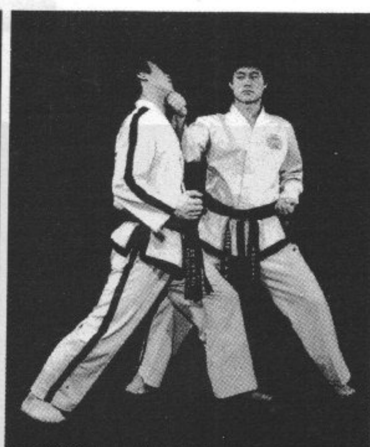
Falange del pulgar *(Umji Songarak Joomuk)*

Se ejecuta en posiciones de caminar, de jinete o X y ocasionalmente en posición paralela o cerrada. Es posible golpear tanto hacia afuera como hacia adentro, siendo normal el golpe cruzado en posición para caminar.

Posición de jinete



Golpe hacia adentro



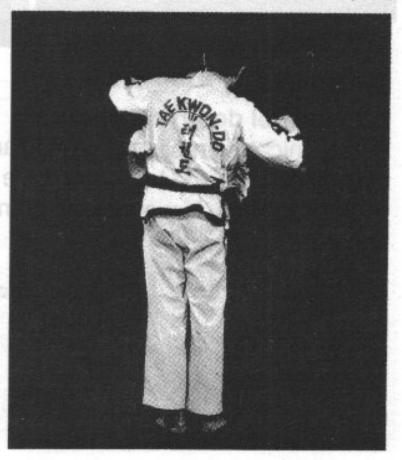
Golpe hacia afuera



Posición para caminar



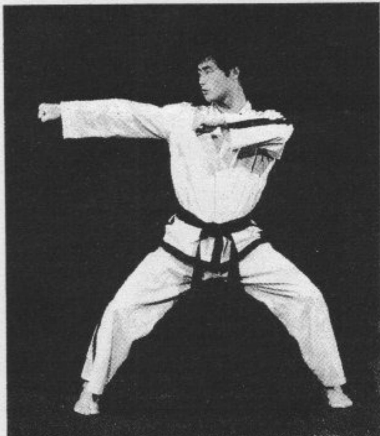
Posición X



Posición cerrada

Posición de jinete





Golpe horizontal derecho

Puño horizontal *(Soopyong Jirugi)*

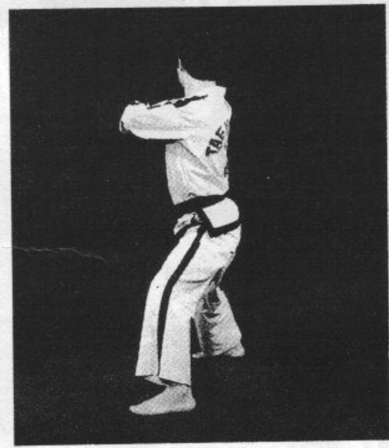
Este golpe es una forma útil para atacar dos blancos simultáneamente y es ejecutado mayormente en posicion de jinete o diagonal y a veces en posiciones paralela, cerrada y viceversa.
Mientras un brazo es extendido completamente, el otro se dobla formando un ángulo de 90 grados. Los antebrazos se mantienen paralelos y horizontales en el momento del impacto.

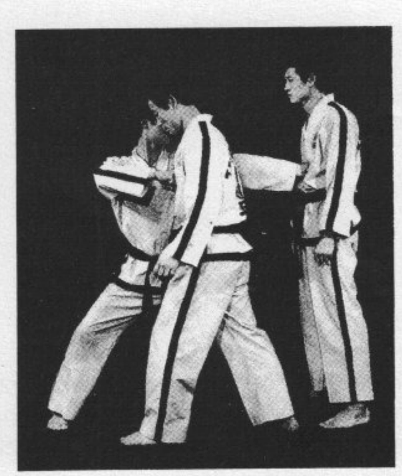
Posición en X



Golpe horizontal izquierdo

Posición en diagonal izquierda

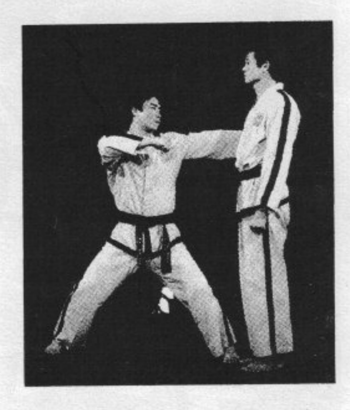




Posición en diagonal derecha

Como regla, un golpe horizontal derecho es ejecutado en posición diagonal izquierdo y vicevresa.

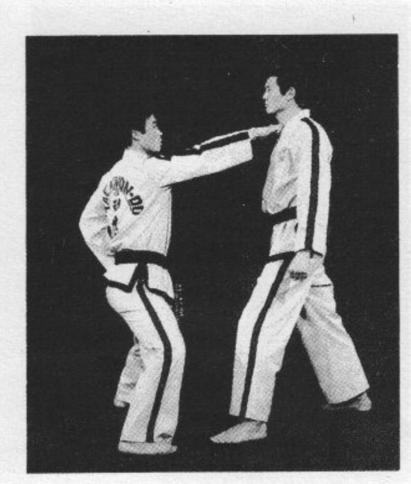
INCORRECTO
Un golpe horizontal izquierdo es ejecutado en lugar de un golpe horizontal derecho, por lo tanto, el puño derecho ha fallado para alcanzar el blanco.



Golpe de puño largo *(Ghin Joomuk Jirugi)*

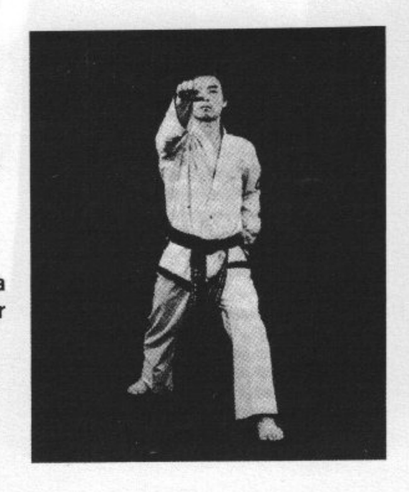
Este golpe es utilizado para una distancia mas alejada y mayormente ejecutado en posiciones de jinete, para caminar, o L, pero también, ocasionalmente, en posición paralela, L corta, cerrada o en posición X.
La sección superior del cuerpo es el blanco y el puño cruzado es común en el caso de la posición para caminar.

Posición X



Posición de jinete

Posición para caminar



Golpe con puño abierto *(Pyon Joomuk Jirugi)*

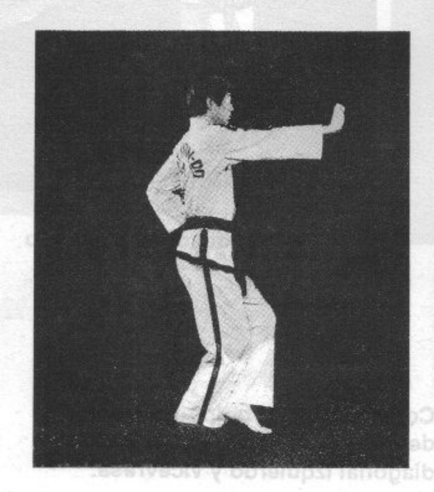
El principio de esta técnica es la misma que la del golpe con el puño frontal. Un golpe cruzado en posición de caminar es comunmente utilizado pero ocasionalmente son utilizadas las posiciones de jinete, paralela o en X.

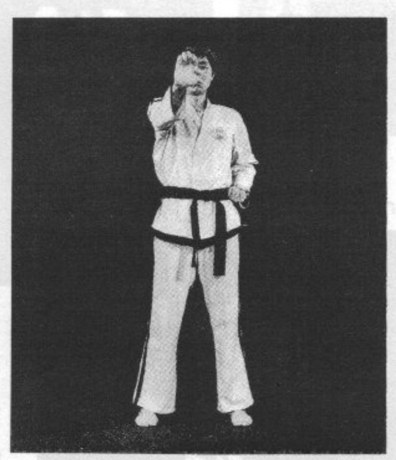
Posición para caminar



Vista de costado

Posición X





Posición paralela



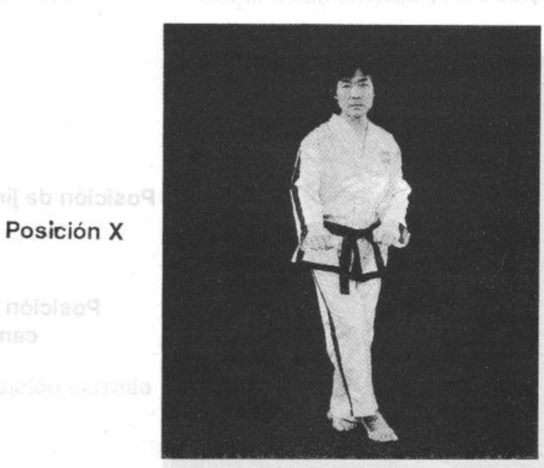
Posición L.

Doble golpe con puño *(Doo Joomuk Jirugi)*

Esta técnica es utilizada para atacar dos oponentes simultáneamente, acercándose desde el lado frontal, y mayormente es ejecutado en posiciones L, L corta, y X, y ocasionalmente es utilizado en posiciones cerrada, de jinete, o en una pierna.
Cuando el brazo derecho está extendido es llamado golpe doble con puño derecho y viceversa.
Mientras un brazo está extendido completamente, el otro está ligeramente doblado.



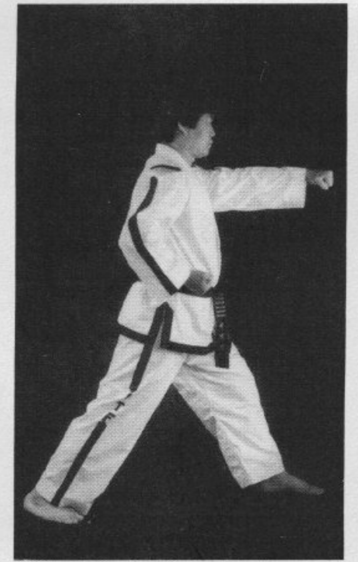
Posición de jinete

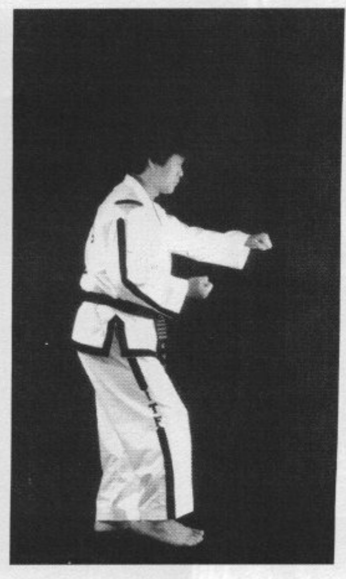


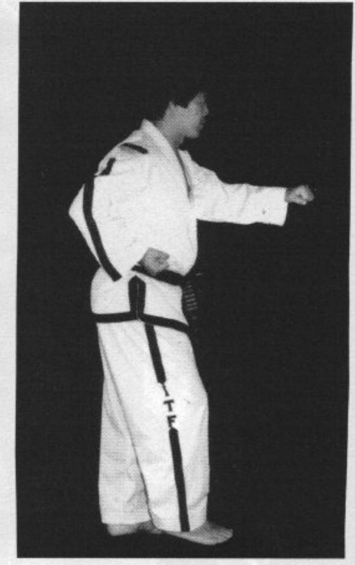
Posición X

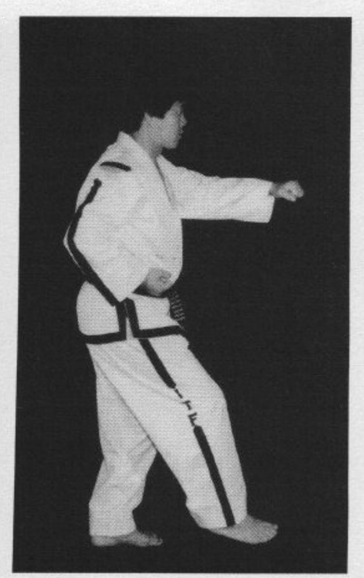


Coordinación del puño y la cadera









Posición de caminar

Los puños están cerrados suavemente. El puño y el pie derecho se mueven hacia adelante. Mantener una postura de frente completo mientras el cuerpo desciende levemente.

Cerrar los puños lentamente, martillando el puño derecho a la cintura. En este punto, el cuerpo está en su máxima elevación para crear el movimiento ondulante.

Cuando el metatarso empieza a tocar el piso, los puños están cerrados firmemente.

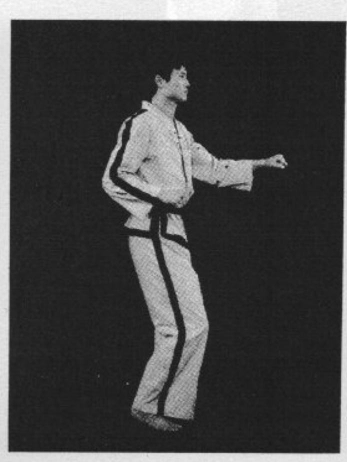
INCORRECTO

Posición de caminar

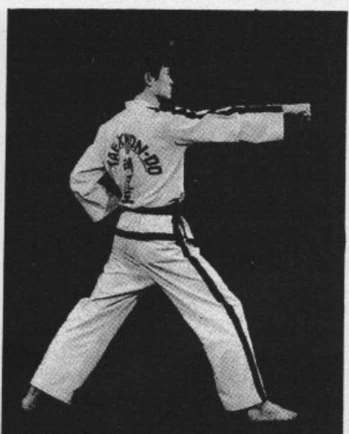
El cuerpo se eleva y queda en enfrentamiento parcial.

El puño derecho está incordinado con el movimiento ondulante.





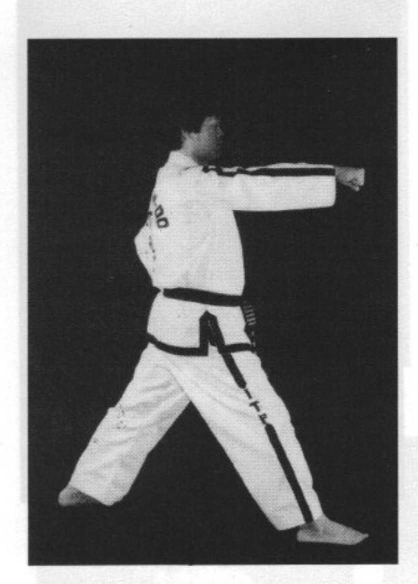




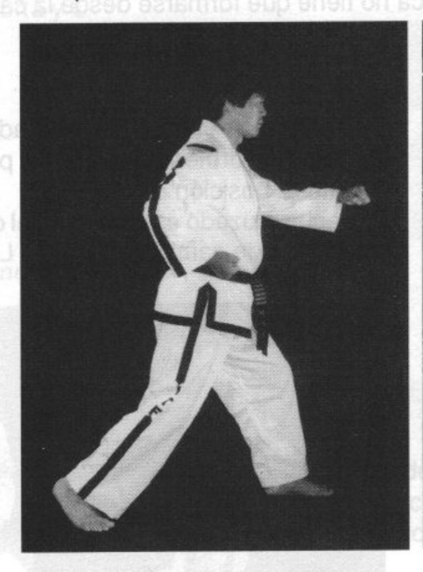
Desde una posición estacionaria

El movimiento ondulante se carga elevando el cuerpo. Se lleva el puño derecho a la cintura manteniendo la postura completamente de frente.

El cuerpo desciende en el momento del impacto adicionando la masa



En el momento del impacto, la cadera gira para proveer poder adicional al puño. Los puños están completamente cerrados y rotados.



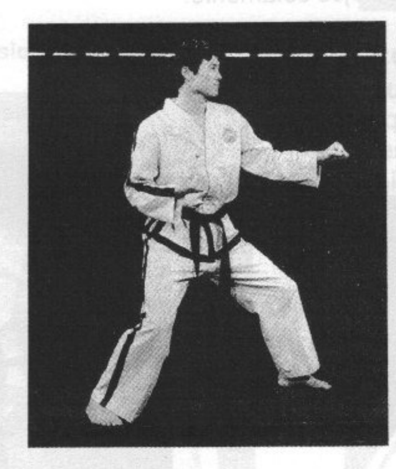


Desde una posición estacionaria

El cuerpo baja en vez de elevarse, además de estar el cuerpo en enfrentamiento parcial.

El movimiento ondulante es minimizado.

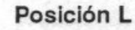
El poder es muy pequeño, ya que el cuerpo pierde su equilibrio.

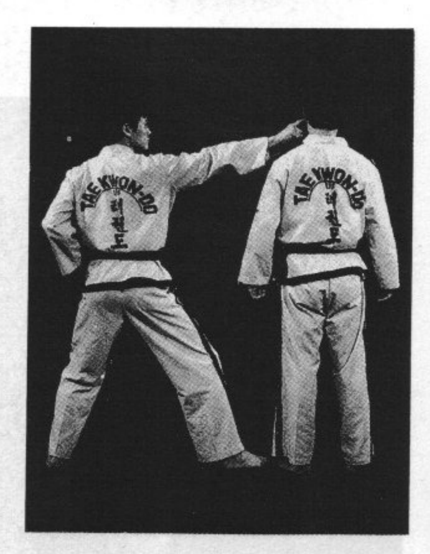




Técnica de penetración *(Tulgi)*
La punta del dedo y el codo son las herramientas principales de esta técnica. (En todo este libro, todo ataque penetrante es considerado frontal a menos que una instrucción especial sea mencionada.)

Punta del dedo
Esto se ejecuta casi de la misma manera que el puño frontal, excepto que la herramienta que ataca no tiene que formarse desde la cadera.


Posición L



Dedo índice
Esto se puede realizar con casi cada posición, aunque mayormente se usa la posición de caminar o posición L.
El ataque cruzado es común en el caso de las posiciones de caminar, L corta y L.

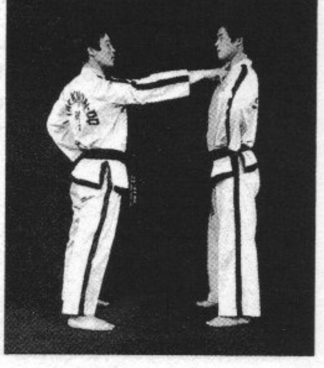
Vista lateral



Posición de caminar



Posición X



INCORRECTO
El dedo índice está doblado hacia arriba en lugar de hacia abajo.

Doble dedo

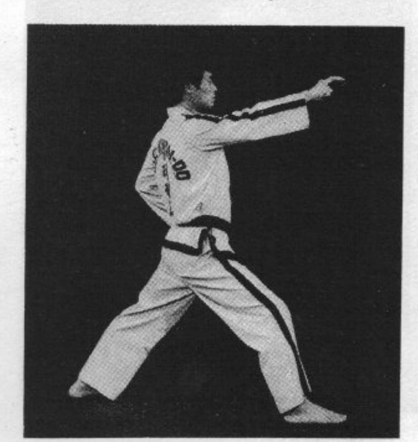
Esto es mayormente ejecutado en posición de caminar aunque ocasionalmente en las posiciones de jinete, paralelo, baja y X. Esta técnica es usada para atacar los ojos solamente.

Posición de jinete



Ataque cruzado

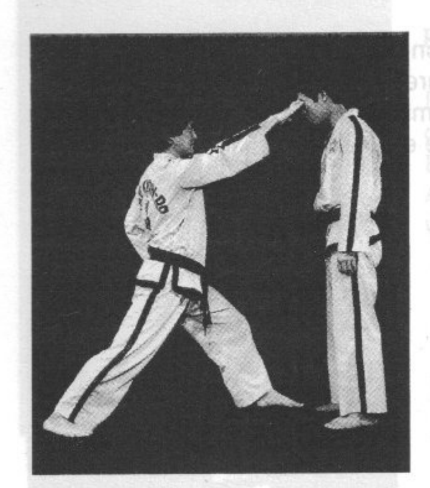
Posición baja



Posición de caminar

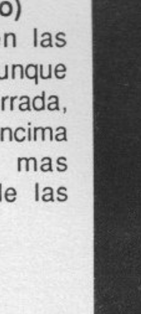


Ataque del mismo lado de la pierna avanzada.



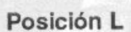
Punta de los dedos (Con palma hacia abajo)
Esta técnica es usualmente ejecutada en las posiciones de caminar, baja, de jinete, o L, aunque ocasionalmente en las posiciones paralela, cerrada, L corta o X. Es utilizada contra blancos por encima del epigastrio. Un ataque cruzado es mas frecuentemente utilizado en los casos de las posiciones L corta y L.

Posicón baja

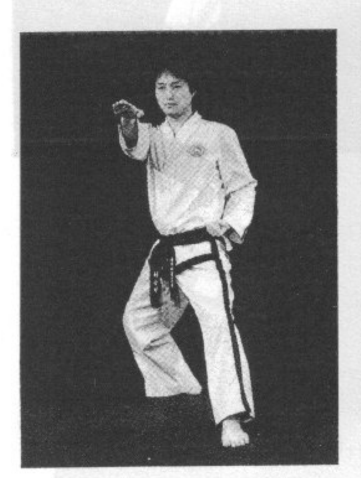




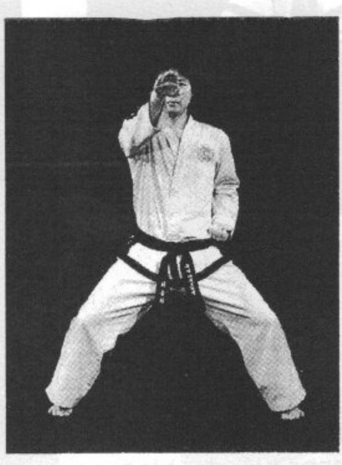
Posición de caminar

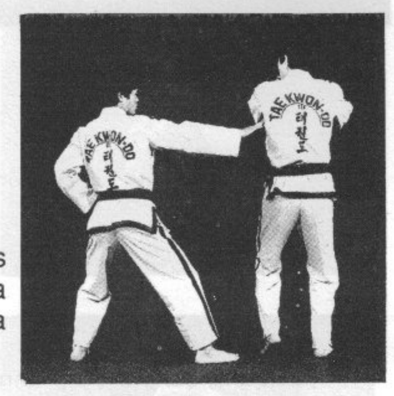


Posición L



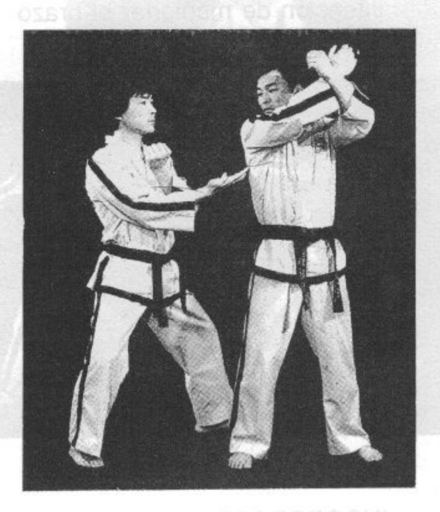
Posición de jinete





INCORRECTO
La punta de los dedos está doblada hacia arriba en lugar de hacia abajo.

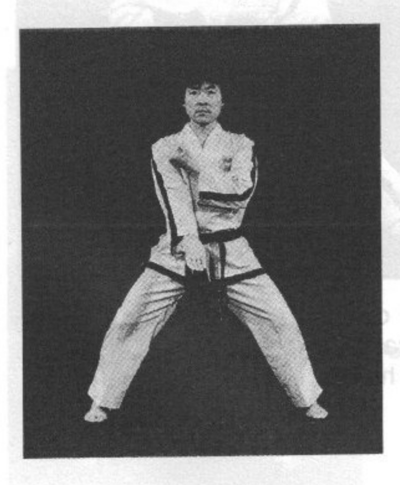




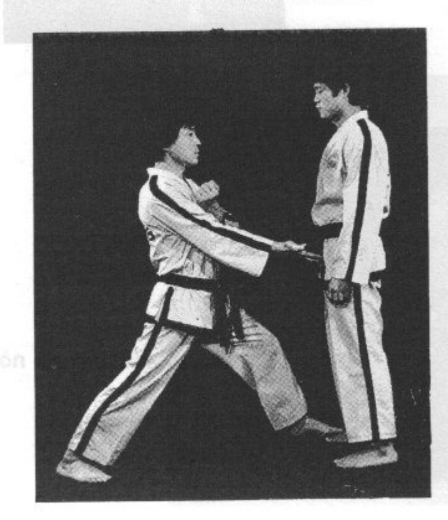
Posición L

Punta de los dedos (Con palma hacia arriba)
Esta técnica es mayormente ejecutada en posición de caminar, L o X, aunque ocasionalmente en posición L corta. Es utilizada contra la región púbica, pero en ocasiones contra la axila.
Asegure que el puño del lado opuesto es llevado hacia el frente del hombro en el momento del impacto. Un ataque en reverso es normal en el caso de la posición de caminar.

Posición de jinete

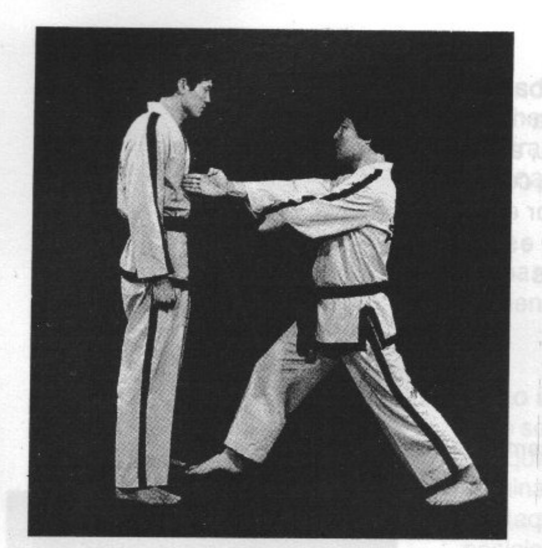


Posición de caminar



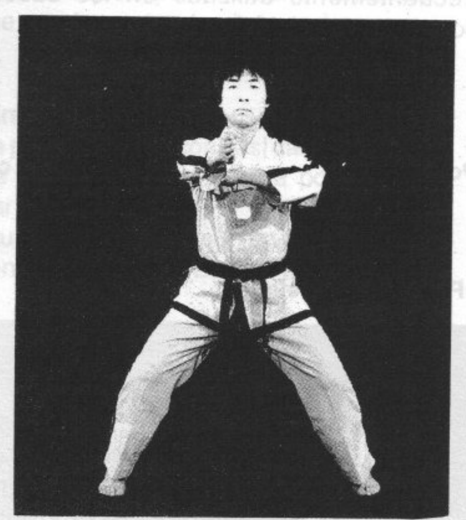
INCORRECTO
El cuerpo se inclina hacia adelante porque el ataque es dirigido hacia el escroto en lugar de la región púbica.





Posición de caminar

Punta de los dedos (Verticales)
Esto es mayormente ejecutado en posición de caminar, pero ocasionalmente en posición paralela, de jinete o X. Asegurese en bloquear la herramienta de ataque del oponente con la otra palma mientras ejecuta el ataque pues el oponente podría tener mayor alcance que el suyo.



Posición de jinete



Posición X

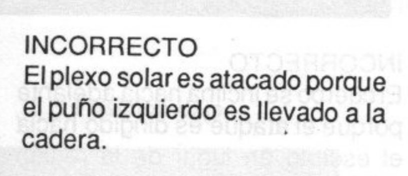
INCORRECTO
La mano contraria no tiene la intención de mantener el brazo atacante.





INCORRECTO
Imposible de bloquear con la articulación del pulgar.





INCORRECTO
El plexo solar es atacado porque el puño izquierdo es llevado a la cadera.







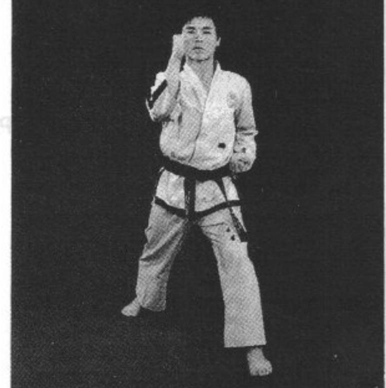
El oponente ha tenido exito en alcanzar su blanco porque el bloqueo no ha sido exitoso.



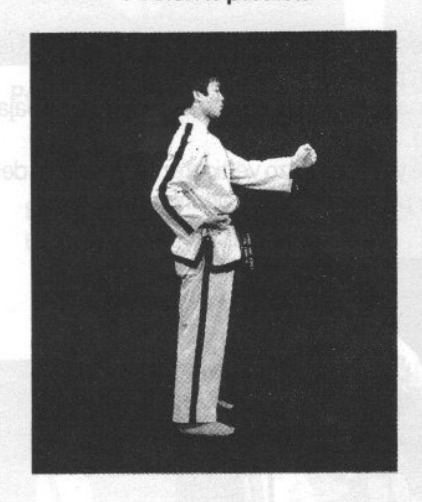
Punta de dedos en ángulo

Esto es mayormente ejecutado en las posiciones de caminar, paralela, o X, aunque ocasionalmente se emplea las posiciones de jinete, cerrada, o en una pierna. El principio de esta técnica es la misma que la del puño circular ascendente. Asegúrese en el momento del impacto de mantener la punta de los dedos en posición vertical en la sección media y en posición horizontal en la sección alta.

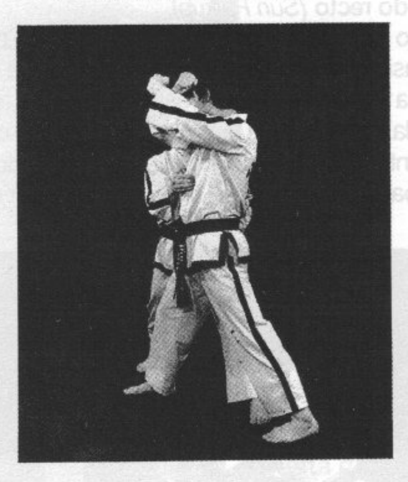
Posición X



Posición paralela



Posición de caminar



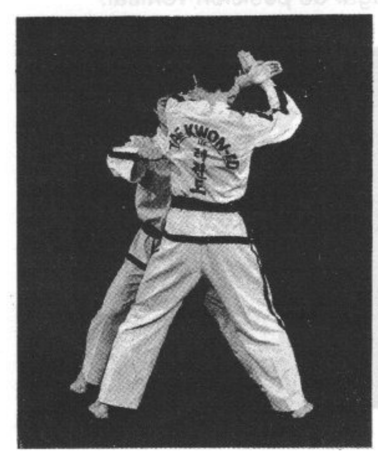


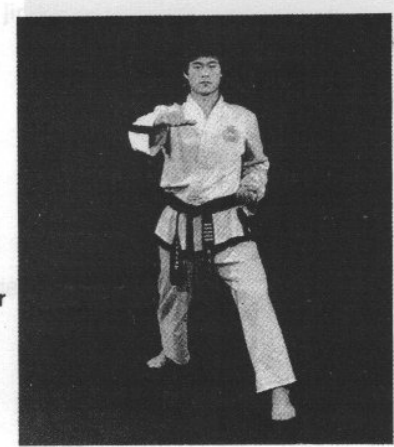
Vista frontal

Pulgar

El principio de esta técnica es muy similar a la del puño circular. Es ejecutada mayormente en posición de caminar o posición de jinete y ocasionalmente en posición paralela o posición X. Un ataque cruzado es normal en el caso de la posición de caminar.

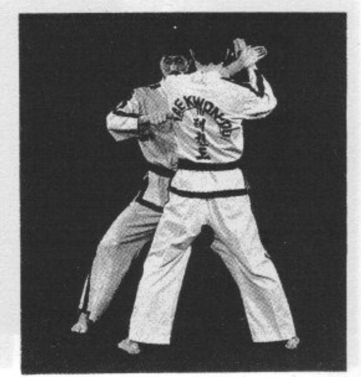
Posición de jinete





Posición de caminar

INCORRECTO
El ataque ha fallado porque el pulgar está doblado hacia adentro.

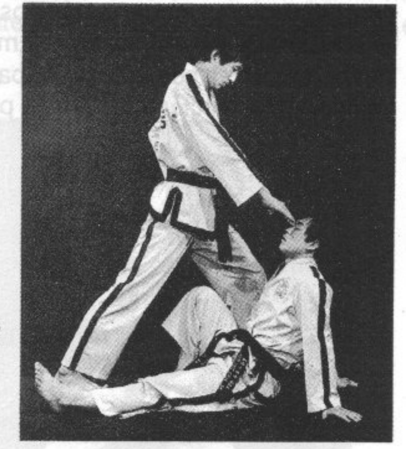


Ataques penetrantes hacia abajo *(Naeryo Tulgi)*

La punta de los dedos y el codo recto son las principales herramientas para esta técnica.

Punta de los dedos (Con palma hacia abajo)

El principio del golpe de puño frontal hacia abajo es aplicable a esta técnica, sin ambargo, los blancos son diferentes. Un ataque de frente en el caso de las posiciones L corta o L y un ataque cruzado en posición de caminar es normal.

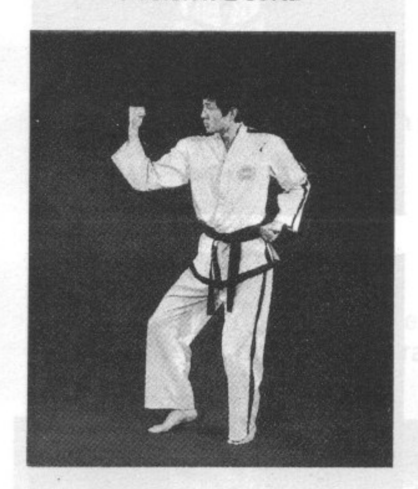


Posición de caminar



Posición L

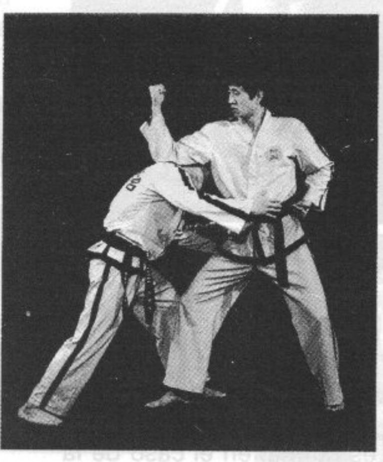
Posición L corta

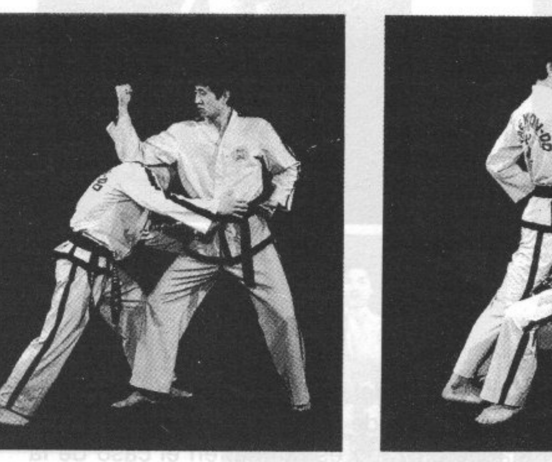


Codo recto *(Sun Palkup)*

Esto es normalmente ejecutado en las posiciones de L corta, cerrada, L o X, aunque ocasionalmente también en posiciones de caminar, paralela, en una pierna o vertical.
Esta técnica es utilizada mayormente para atacar la parte superior de la espalda, y la parte baja de la espalda en la forma de un golpe descendente.
Mantener la parte superior del puño mirando el frente y el antebrazo vertical en el momento del impacto. Sin embargo, también puede ser utilizado para defensa en algunos casos.

Posición L



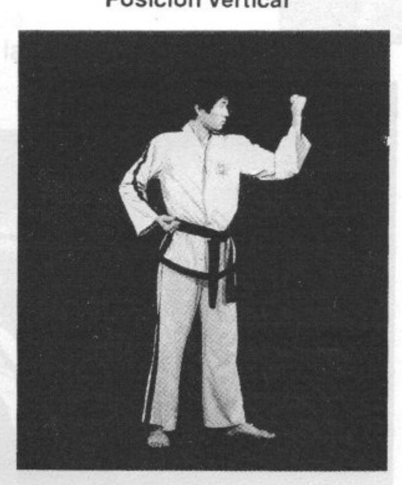


Posición de caminar

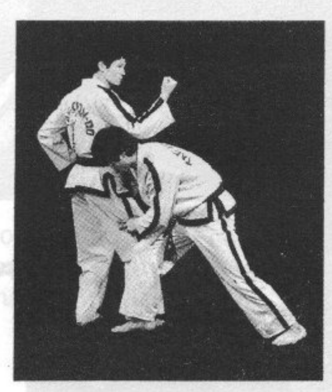
Posición en una pierna



Posición vertical

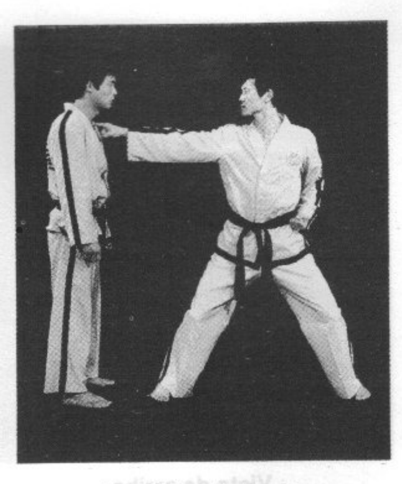


INCORRECTO
El codo fallo con el blanco porque el antebrazo está en posición oblicua en lugar de posición vertical.



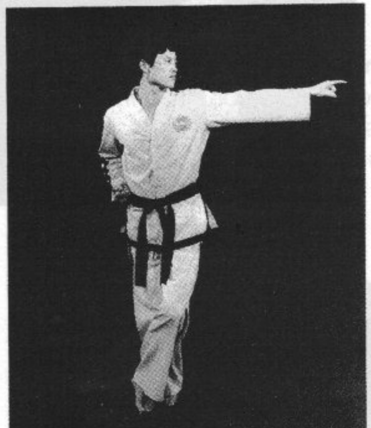
Ataque de costado *(Yop Tulgi)*

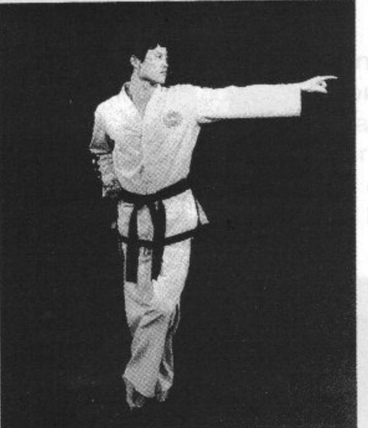
Si el cuerpo está enfrentado en forma parcial o lateral al blanco en el momento del impacto, es llamado ataque lateral. Aunque la punta de los dedos y el codo de costado son los ataques principales en esta técnica, el dedo índice y el codo lateral doble son frecuentemente utilizados también.



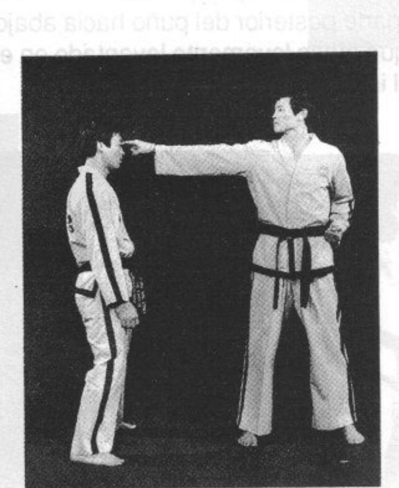
Posición de jinete

Dedo índice
Es normalmente ejecutado en posiciones de jinete o X y en ocasiones en posiciones cerrada, en una pierna o paralela.

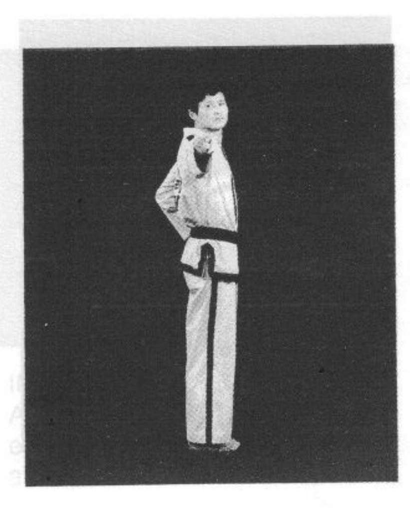




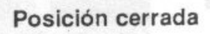
Posición X



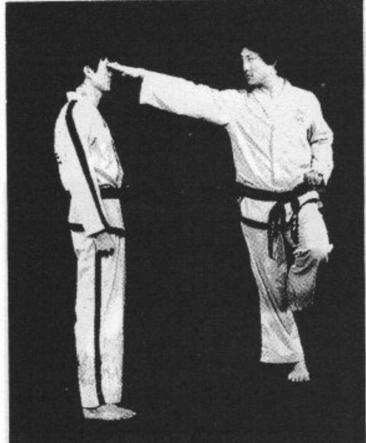
Posición paralela



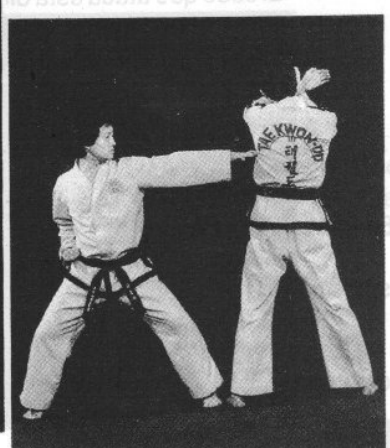
Dedo doble
Los ojos son el único blanco.



Posición cerrada

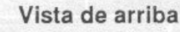


Posición de una pierna

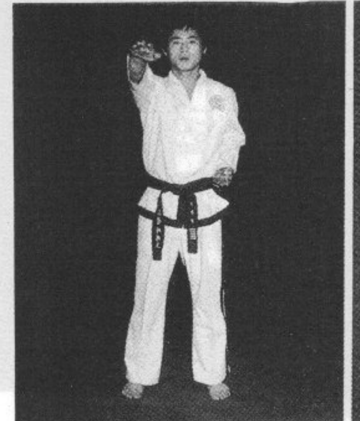


Posición de jinete

Punta de los dedos (Con palma hacia abajo)
Es mayormente ejecutado en posiciones de jinete, paralela, aunque en ocasiones, es utilizado en posiciones cerrada, diagonal, o en una pierna o X.

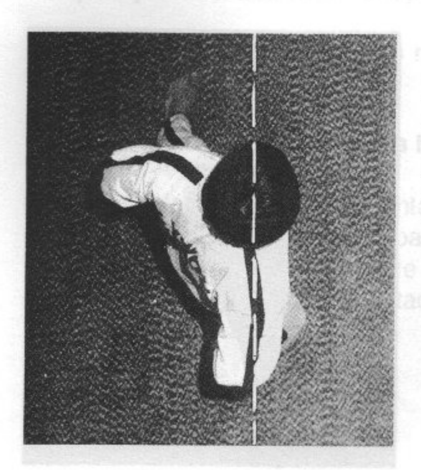


Vista de arriba



Ataque frontal lateral *(Yobap Tulgi)*

Esta técnica es utilizada para atacar a un oponente que se acerca en forma frontal lateral.



Vista de arriba

Codo lateral *(Yop Palkup)*

También se divide en simple y doble codo lateral. El simple es ejecutado en posiciones L, L corta o posición con peso repartido y la doble se ejecuta en posiciones paralela, cerrada, de jinete, caminar, en una pierna y X.

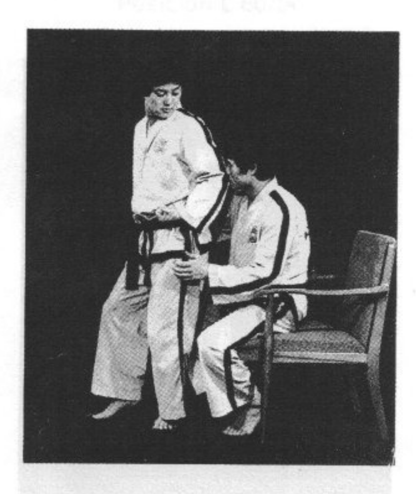
Codo lateral simple *(Wae Yop Palkup)*

La base de la nariz y plexo solar son los blancos principales con las costillas flotantes y pecho como blancos secundarios. Esta técnica es normalmente realizada deslizandose.

Mantener la parte posterior del puño hacia abajo con el codo que ataca levemente levantado en el momento del impacto.

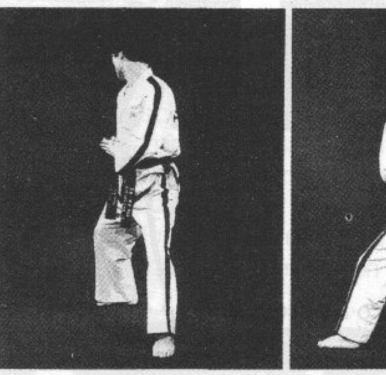


Posición L



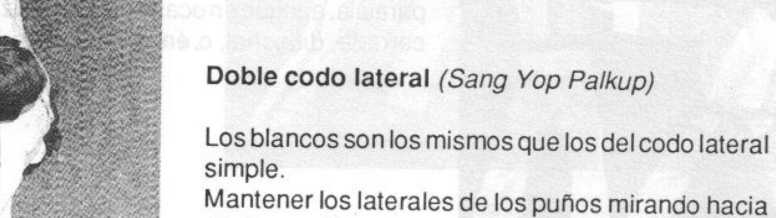
Posición L corta





INCORRECTO

El codo que ataca está dirigido a la parte posterior lateral porque la palma opuesta es llevada al puño.



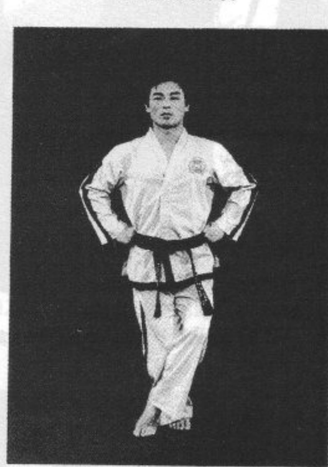
Vista de arriba

Doble codo lateral *(Sang Yop Palkup)*

Los blancos son los mismos que los del codo lateral simple.

Mantener los laterales de los puños mirando hacia abajo en el momento del impacto.

Posición X





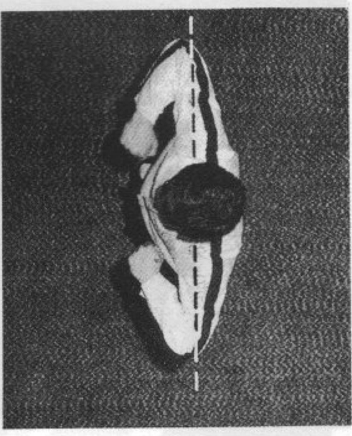
Posición paralela

Posición cerrada

Ataque horizontal *(Soopyong Tulgi)*
Esta técnica puede realizarse con codo simple o doble. En ambos casos, mantener los codos horizontales con el hombro y la parte posterior del puño hacia arriba en el momento del impacto.

Doble codo *(Sang Palkup)*
Es utilizado para atacar a dos oponentes simultáneamente, y mayormente utilizado en posiciones cerrada, paralela, de caminar y X, aunque ocasionalmente se emplea las posiciones de jinete o en una pierna.


Posición X


Vista de arriba

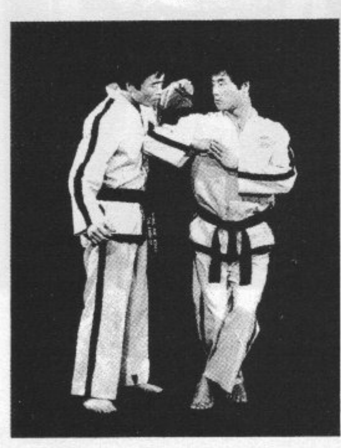

Posición de caminar

Posición cerrada



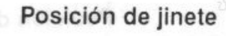
INCORRECTO
Ataque sin éxito porque los codos están dirigidos levemente hacia atrás.

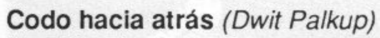
Posición X

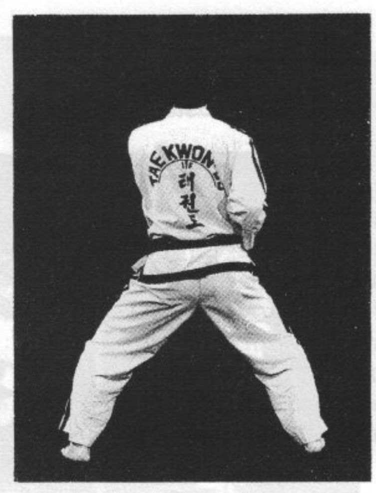


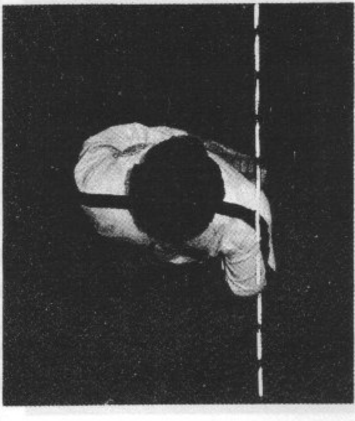
Posición L corta

Codo simple *(Wae Palkup)*
Puede ser ejecutado en casi todas las posiciones y la fuerza del codo que ataca es reforzado con la ayuda de la palma opuesta.


Posición de jinete

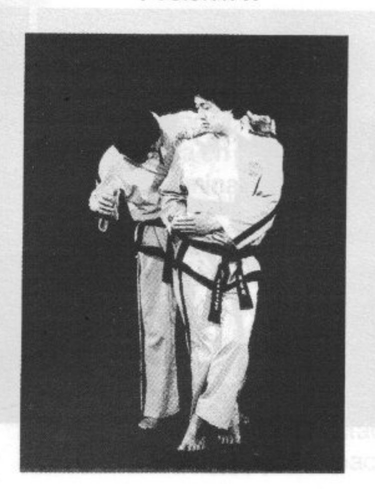

Codo hacia atrás *(Dwit Palkup)*
Es utilizado para atacar a un oponente que se acerca desde atrás, mayormente es realizado en posiciones de jinete o paralela. Ocasionalmente en posiciones cerrada, en una pierna o X.
La fuerza del codo que ataca es reforzada mayormente con la ayuda de la parte inferior de los dedos de la otra mano. Es utilizado para atacar un oponente en un ángulo trasero lateral.
Mantener el codo levemente levantado mas arriba que el puño con la parte posterior del puño mirando hacia abajo en el momento del impacto aunque la parte lateral del puño opuesto puede ser colocado sobre la parte inferior del puño del brazo que golpea.


Vista de atrás

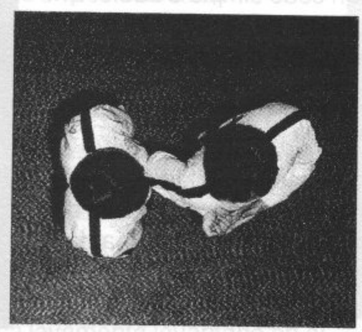

Vista de arriba

Posición cerrada

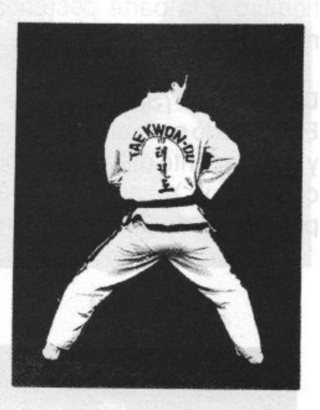
Posición X



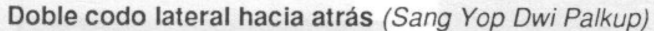
INCORRECTO
El ataque es imposible porque el codo está dirigido hacia adentro y el oponente se encuentra en el centro del atacante.



Vista de arriba



INCORRECTO
El codo está dirigido hacia afuera.



Doble codo lateral hacia atrás *(Sang Yop Dwi Palkup)*
Es mayormente ejecutado en posiciones cerrada, paralela, o en X. En ocasiones, en posiciones de jinete, de caminar o en una pierna.
Es util;izado para atacar dos oponentes simultáneamente acercándose desde atrás y por los lados. Mantener los codos levemente mas altos que los puños con la parte posterior de los puños mirando hacia abajo en el momento del impacto. Esta técnica se ejecuta solamente con codo doble.



Posición de caminar

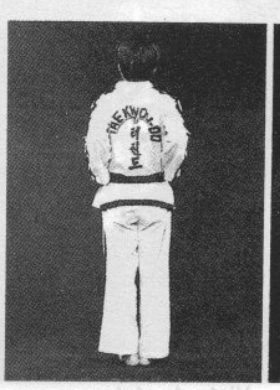


Posición de jinete

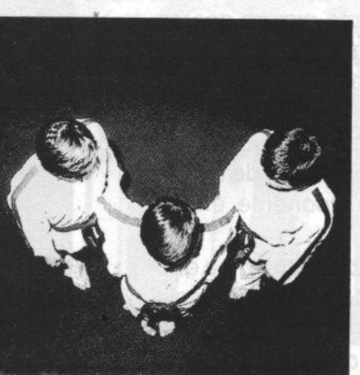


Posición en una pierna

Vista posterior



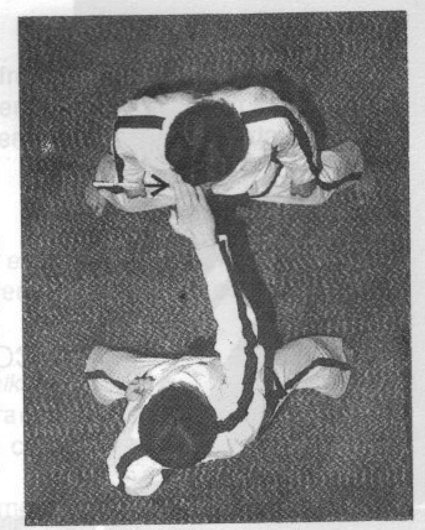
Vista de arriba



INCORRECTO
El ataque ha fracasado porque los codos están dirigidos directamente hacia atrás en lugar de lateralmente atrás.

Golpe cortante hacia afuera *(Chutgi)*

La punta de los dedos plana es la única herramienta para esta técnica. Es clasificada en ataque lateral o ataque frontal. El frontal se divide en hacia afuera y hacia adentro. (Todos los ataques de este tipo mencionados en el libro son considerados frontales a menos que una dirección especial sea mencionada)



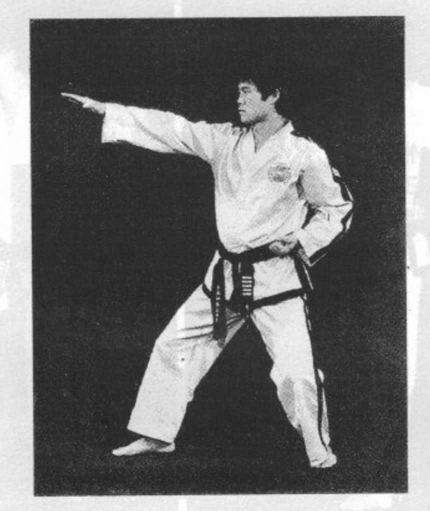
Vista de arriba

Ataque hacia afuera con punta de dedos con palma hacia abajo *(Bakuro Ghutgi)*

Cuando la herramienta de ataque alcanza el blanco de adentro hacia afuera, es llamado un ataque hacia afuera. Esto puede ser realizado en casi todas las posiciones, aunque las posiciones de caminar, L corta y L son las mas utilizadas.

Ataque cruzado con punta de dedos no es lógico en el caso de las posiciones L o L corta.

Posición de caminar



Posición L

Posición de jinete





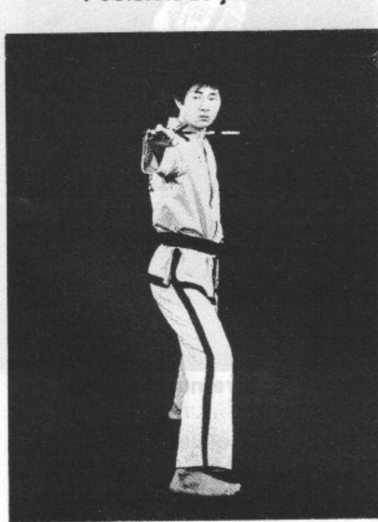
Posición de caminar

Ataque hacia adentro con punta de dedos con palma hacia abajo *(Anuro Ghutgi)*

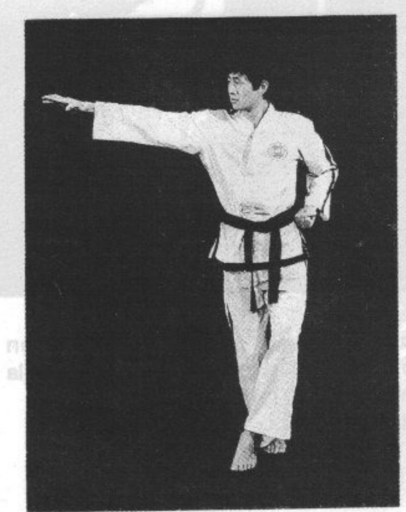
Cuando la herramienta de ataque alcanza al blanco hacia adentro, es llamado ataque hacia adentro. Aunque este ataque puede ser ejecutado desde cualquier posición, la de caminar, L y X son mayormente utilizadas.

Los ataques de este tipo sean o no cruzados son posibles en todas las posiciones.

Posición de jinete



Posición X



Ataque lateral con punta de dedos con palma hacia abajo *(Yop Ghutgi)*

Cuando el ataque es dirigido hacia los lados es llamado ataque lateral con punta de dedos con palma hacia abajo. La herramienta de ataque alcanza el blanco hacia afuera.

Es mayormente ejecutado en posiciones de jinete, paralela, o X y en ocasiones en posición en una pierna o posición cerrada.

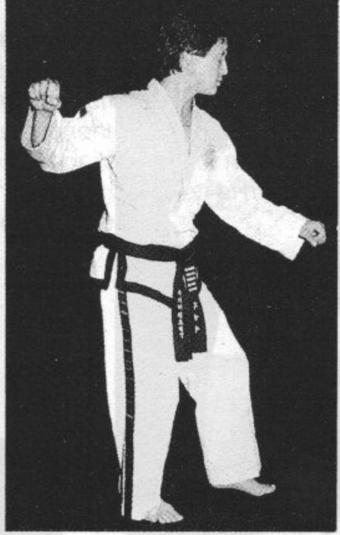


Coordinación de la Cadera y los Dedos

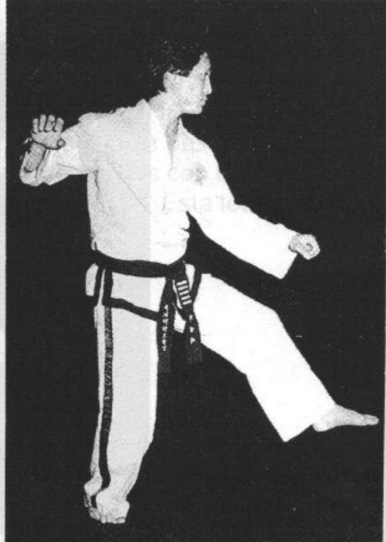
CORRECTO



Los puños son apretados ligeramente y la mano derecha se dirije en la misma dirección que la cadera, realizando un movimiento hacia atrás.

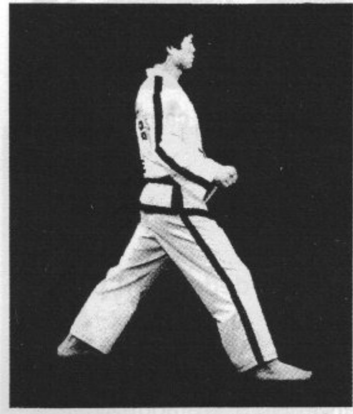


Los puños se encuentran todavia cerrados.

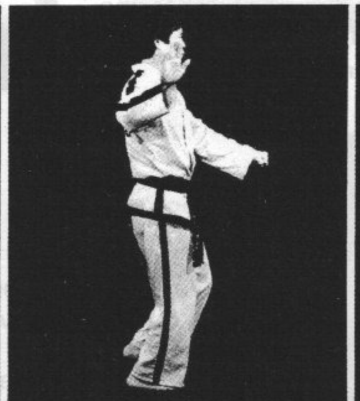


La mano derecha queda casi abierta para atacar la parte inferior con la punta de los dedos.

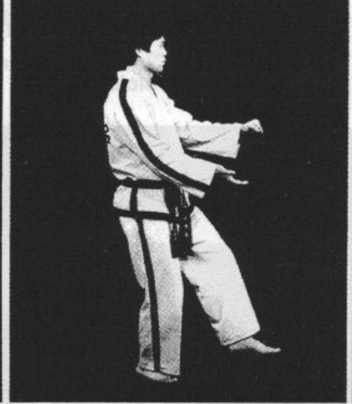




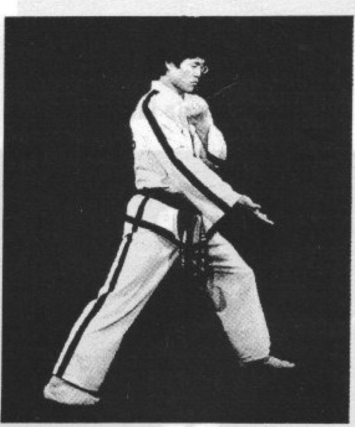
INCORRECTO



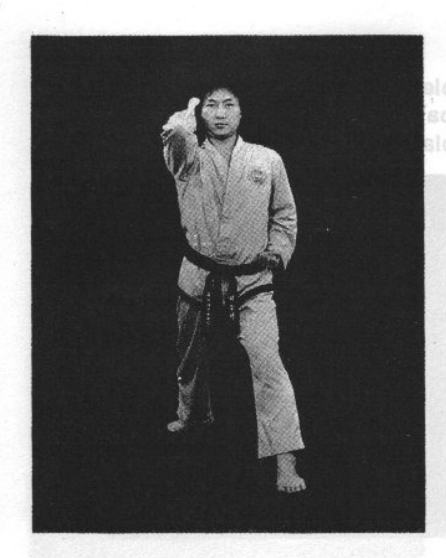
No solamente la mano derecha está abierta prematuramente para atacar con la punta de los dedos sino que además falla al no hacer el movimiento hacia atrás.



La cadera se mueve en dirección opuesta a la de la mano derecha.



Como resultado la potencia es tremendamente reducida.



Técnica de golpes *(Taerigi)*

Los golpes se clasifican en: golpe lateral, frontal, hacia adentro, hacia afuera, frontal lateral, atrás lateral, ascendente, descendente y golpes con el codo.

La herramienta de ataque llega generalmente en línea recta con la excepción del golpe alto de codo.

El codo *(Palkup)*

Es una herramienta muy poderosa en el caso de la corta distancia. Se clasifica así: codo frontal, codo ascendente, codo atrás y codo alto.

Golpe ascendente con el codo *(Wi Palkup Taerigi)*

Se ejecuta sobre todo en posición para caminar. Se emplea generalmente el golpe cruzado en una posición para caminar y sirve para atacar a un adversario en un ángulo frontal lateral.

El blanco único es la extremidad de mentón. En el momento del impacto el cuerpo esta con enfrentamiento total al adversario y el dorso del puño está dirigido hacia arriba.

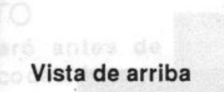


Golpe ascendente y atrás con el codo izquierdo.



INCORRECTO

El codo falla contra un oponente que está directamente enfrente.

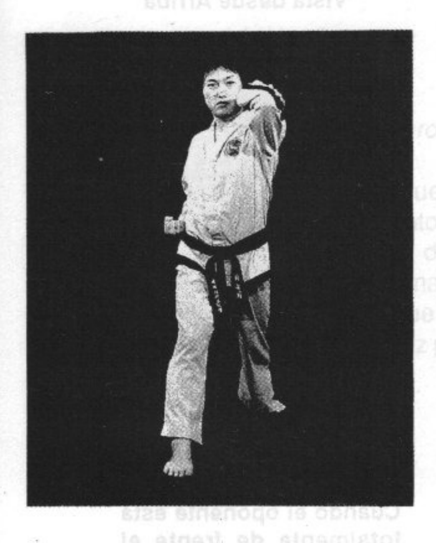


Vista de arriba

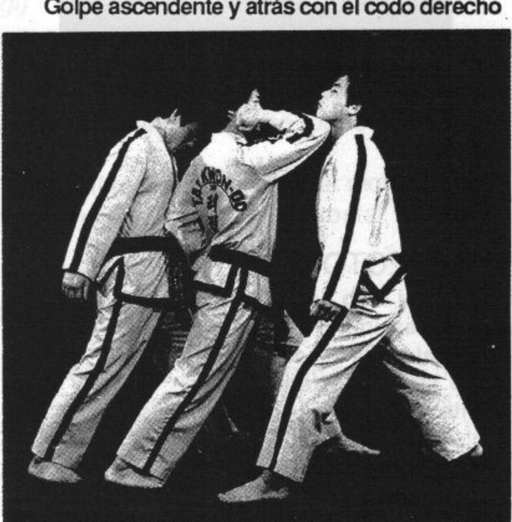
Golpe Ascendente con Codo y Atrás con el Otro *(Widwi Palkup Taerigui)*

Esta técnica se usa para atacar al frente y hacia atrás simultáneamente. Se ejecuta en una posición para caminar, bajo la forma de golpe cruzado, aunque a veces se ejecuta en posición de jinete, con pies juntos o en x.

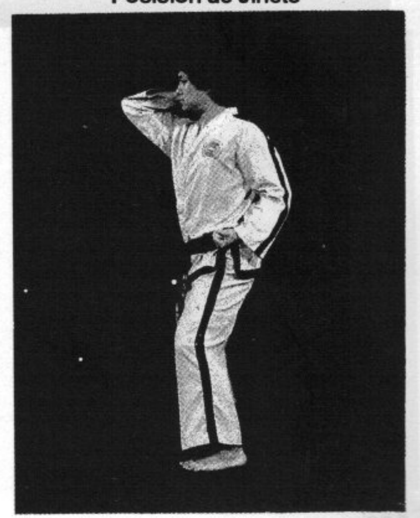
Cuando el codo derecho golpea al frente, se habla de un golpe ascendente con codo atrás derecho, y viceversa. Mantenga el puño lateral hacia arriba y el cuerpo 1/2 perfil en el momento del impacto.



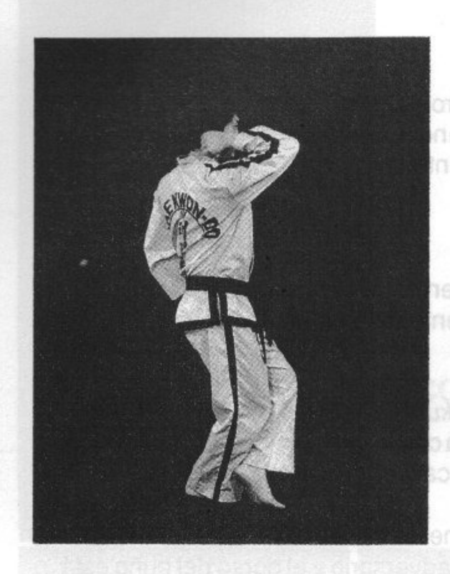
Posición para Caminar



Golpe ascendente y atrás con el codo derecho



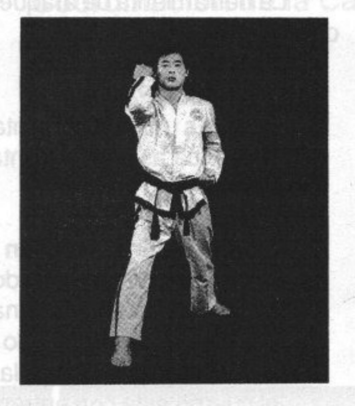
Posición de Jinete



INCORRECTO

El cuerpo está de frente completo y el puño lateral derecho no apunta hacia arriba por este motivo no alcanza a ninguno de los dos blancos.

Posición en X.

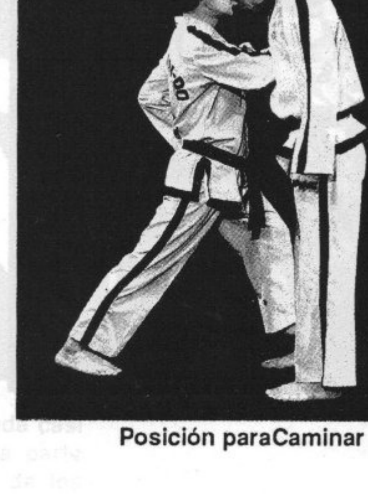




Golpe con el Codo Frontal *(Ap Palkup Taerigi)*

Se ejecuta, sobre todo, en posición para caminar, con pies juntos, en posición X o con pies paralelos. La fuerza del golpe está reforzada por la palma opuesta durante la practica. Se utiliza para atacar principalmente a la base de la nariz, la mandíbula, las costillas o el plexo solar a partir de un ángulo frontal lateral. El cuerpo está totalmente de frente y el dorso del puño está dirigido hacia arriba, en el momento del choque. Se practica generalmente cruzado, en el caso de una posición para caminar.

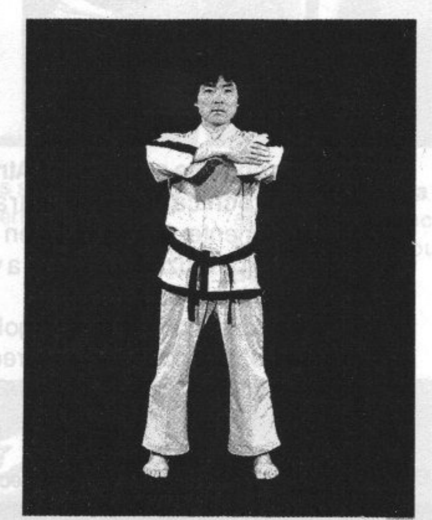
Asegurarse de llevar la palma opuesta sobre el codo o el puño en el momento del impacto.



Posición paraCaminar



Posición en X



Posición de Pies Paralelos

Vista desde Arriba





INCORRECTO

El golpe del lado de la pierna avanzada es inútil, ya que el codo no alcanza al adversario aunque se sitúe lateralmente enfrente.

INCORRECTO

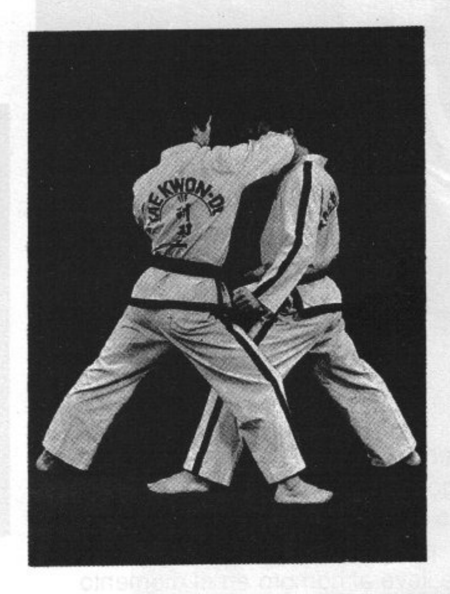
Cuando el oponente está totalmente de frente el golpe yerra el blanco.

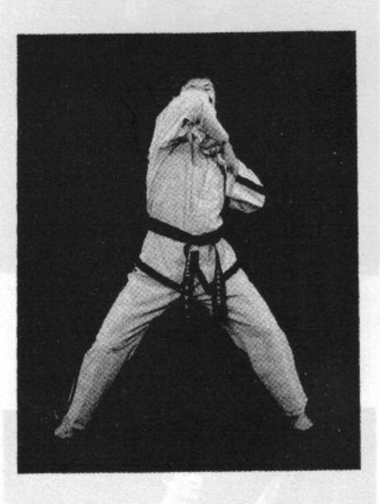
Golpe alto con el Codo *(Nopun Palkup Taerigi)*

Se ejecuta a partir de cualquier posición. Los blancos principales son la mandíbula y la base de la nariz. Se debe llevar la palma opuesta hacia el puño lateral para reforzar la potencia del golpe.

El puño se situa ligeramente más abajo que el codo y el dorso del puño hacia arriba mientras el cuerpo se presenta medio perfil en el momento del impacto.

Posición para Caminar





Posición de Jinete

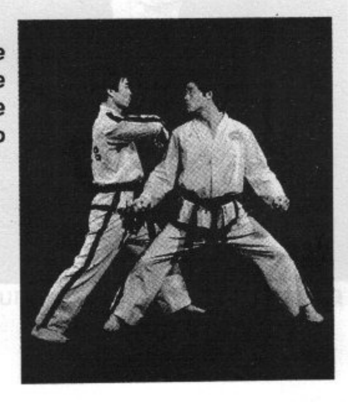


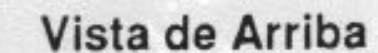
INCORRECTO

En el caso de un atacante situado en un ángulo frontal lateral, el codo no alcanza su blanco.

INCORRECTO

El codo se paró antes de alcanzar su blanco debido a que el cuerpo está directamente de frente completo en vez de medio perfil.





Vista de Arriba



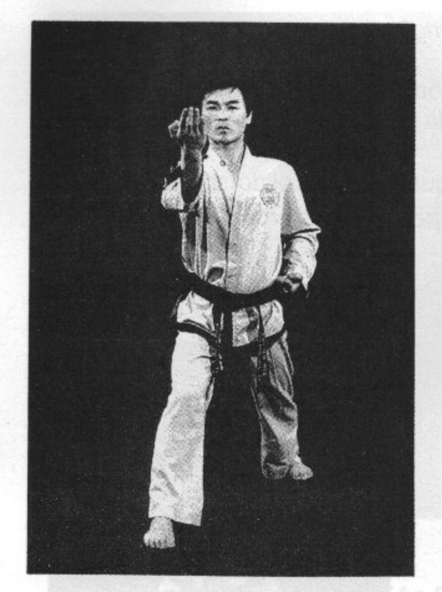
Golpe Hacia el Interior *(Anuro Taerigi)*

Cuando la parte de ataque alcanza el blanco hacia el interior, eso se llama golpe hacia el interior. El canto de mano es la parte principal, aunque se puede utilizar doble canto de mano, doble reverso de canto de mano, parte inferior del puño, doble palma, palma y mano de oso.

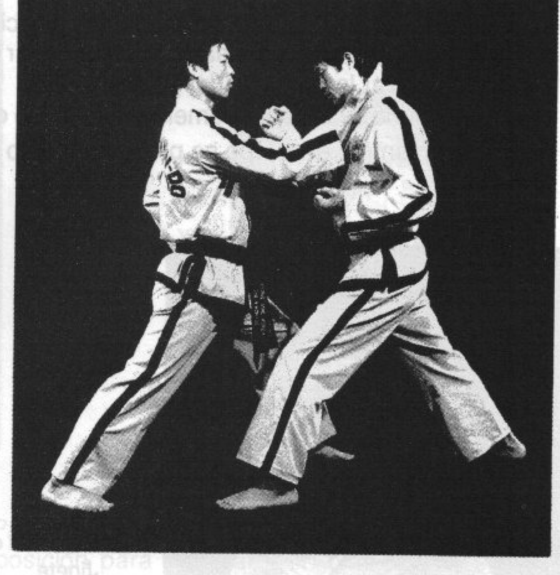
La herramienta de ataque alcanza a la línea del pecho en el momento del impacto. Esta técnica es eficaz para atacar a un blanco dispuesto frontal lateral en la mayoría de los casos.

Canto de Mano

Un golpe hacia dentro con canto de mano puede realizarse a partir de casi todas las posiciones, aunque son más usadas las posiciones L corta, para caminar o L.



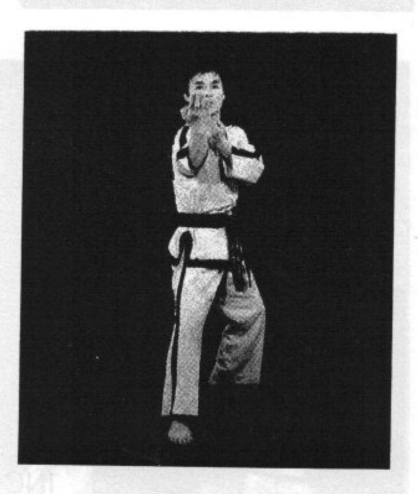
Golpe del lado de la pierna avanzada

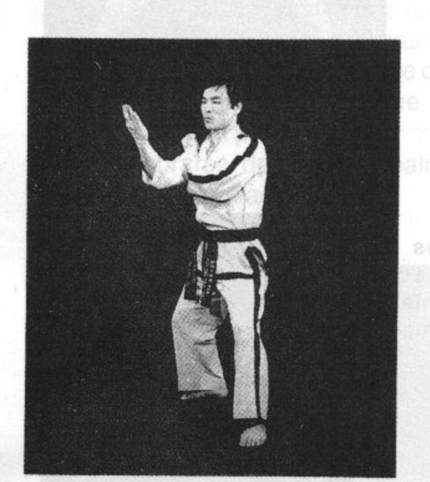


Golpe cruzado

Posición para Caminar
Son posibles de igual modo los golpes del lado de la pierna avanzada o cruzados.

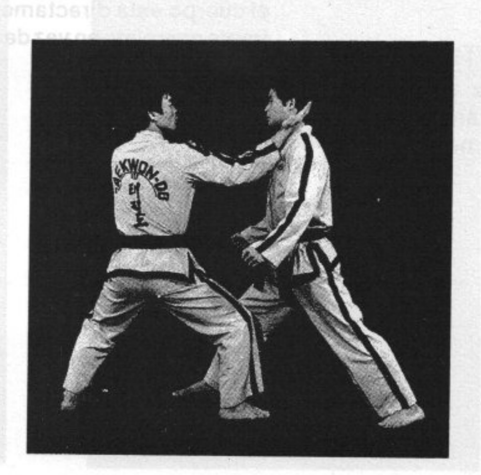
Golpe del lado de la pierna avanzada





Golpe cruzado

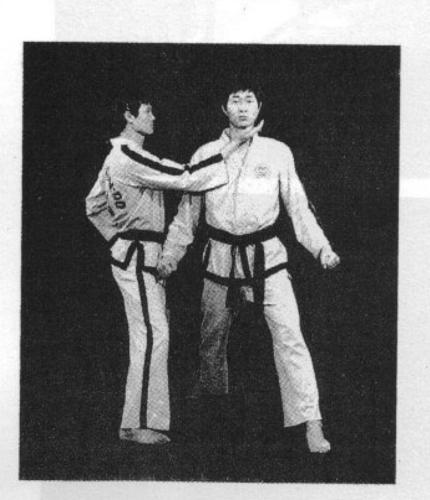
Posición en L
Los golpes del lado de la pierna avanzada o cruzados son posibles, pero se tiene que asegurar que el puño lateral opuesto se lleve al hombro en el momento del impacto. Se aplican los mismos principios en el caso de una posición L corta o vertical.



Posición en L con Peso Repartido

INCORRECTO
No solamente la posición misma está mal hecha sino que la parte de ataque no llega al blanco. El mismo principio se aplica a la posición L corta o en L con peso repartido.





Posición de Jinete

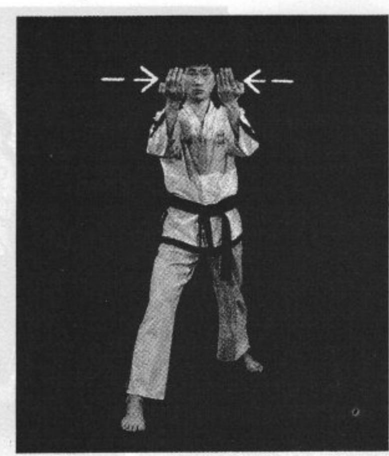


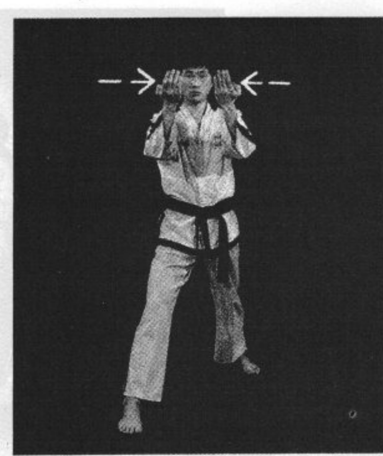
INCORRECTO
La parte de ataque está demasiado extendida, llegando más allá del punto de enfoque ya que llevó, el otro puño hacia la cadera y no hacia el hombro.
El mismo principio se aplica en una posición en L, vertical o L repartida.

Doble Canto de Mano *(Sang Sonkal)*

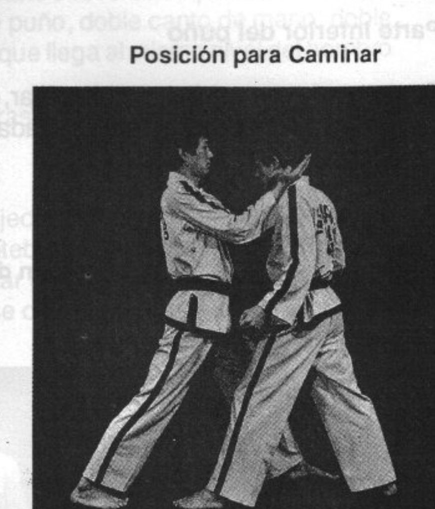
Se ejecuta sobre todo en posición para caminar, de jinete, en X y a veces en posición de pies paralelos o pies juntos.

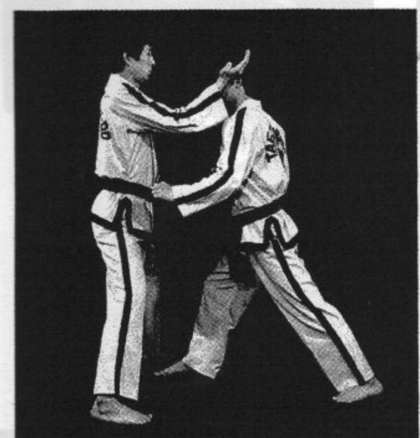
Mantener el cuerpo totalmente de frente al blanco en el momento del impacto.





Posición para Caminar

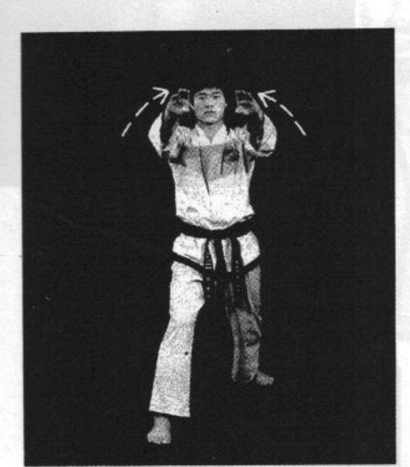




Posición de Jinete

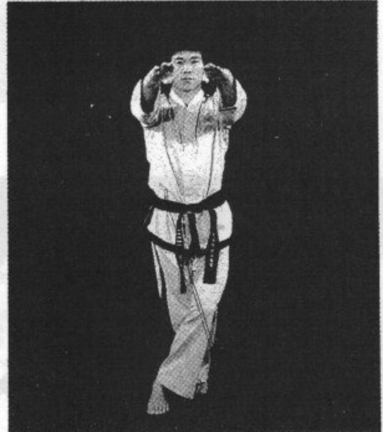
Vista desde Arriba

Posición para Caminar



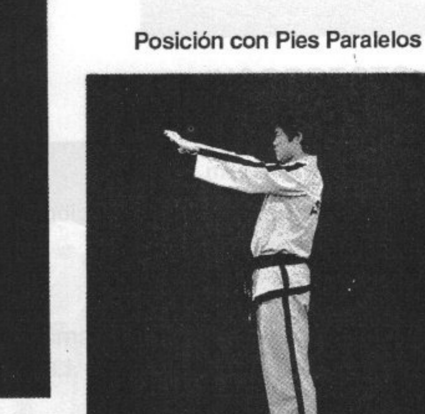
Doble reverso de Canto de Mano *(Sang Sonkal Dung)*

El principio de esta técnica es igual que para Doble Canto de Mano con una excepción: La herramienta de ataque llega en una línea curva en vez de una línea recta.



Posición en X

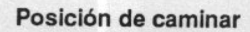
Posición con Pies Paralelos

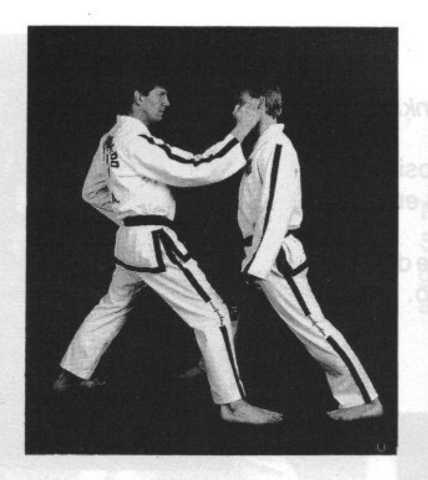


Vista desde Arriba

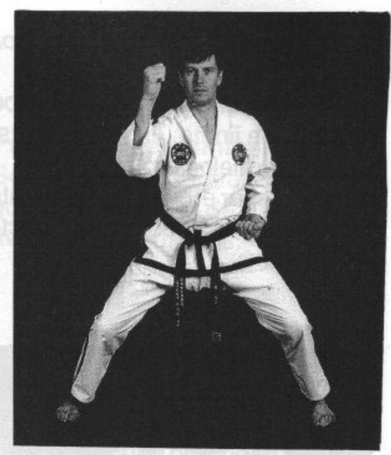
Parte inferior del puño

Es ejecutado en posiciones de caminar, de jinete y en ocasiones posiciones paralela, cerrada o diagonal.



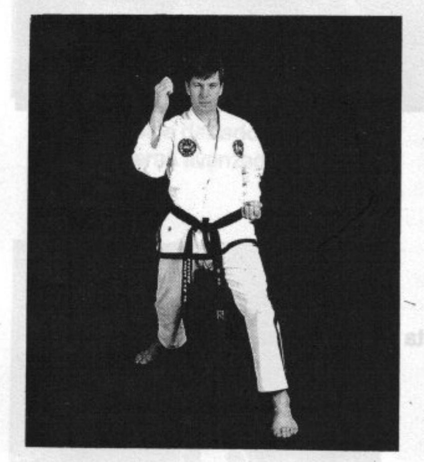


Posición de caminar

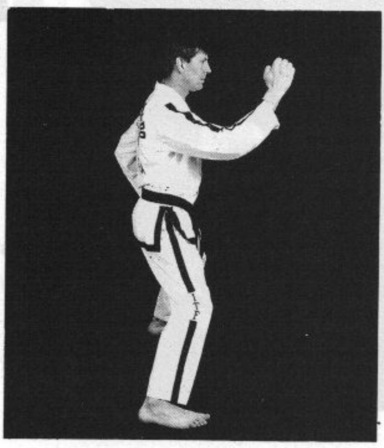


Posición de jinete

Posición de caminar

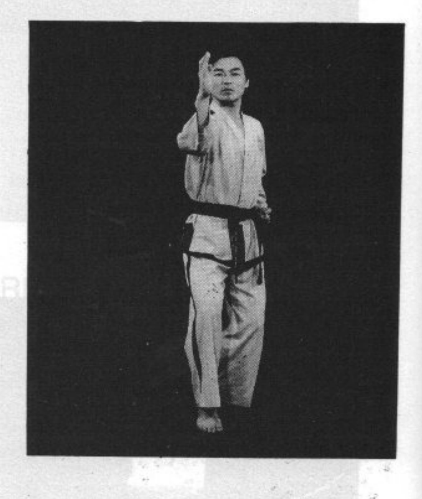


Posición diagonal



Mano de oso

El método de utilización es el mismo que el de la parte inferior del puño, pero el único blanco es el oído.



Posición L corta

Palma

Puede ser ejecutado en casi todas las posiciones, aunque las posiciones de caminar y L corta son las mas utilizadas. Normalmente la mandíbula y los labios son los blancos y el golpe del lado de la pierna avanzada es común en el caso de las posiciones L y L corta.

Palma Doble

Mantener el cuerpo en posición de enfrentamiento total en el momento del impacto.



Dedos de Pinza

El principio de esta técnica es la misma que la del golpe de puño circular ascendente. La nuez y la garganta son los blancos.
Un golpe cruzado es normal en el caso de la posición de caminar.

Posición de Jinete



Posición de Caminar



Golpe Descendente *(Naeryo Taerigi)*

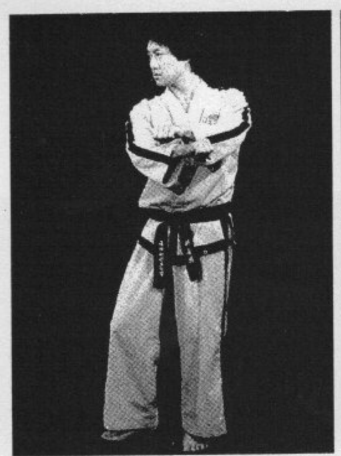
Esta técnica se divide en golpe descendente de frente o de costado. El Canto de Mano o reverso de puño son los mas usados, aunque ocasionalmente el lateral del puño, reverso de palma, doble lateral de puño, doble canto de mano, doble reverso de palma y base de canto de mano, también son usados. La herramienta de ataque llega al mismo nivel del hombro en el momento del impacto en el caso de golpe descendente de costado.

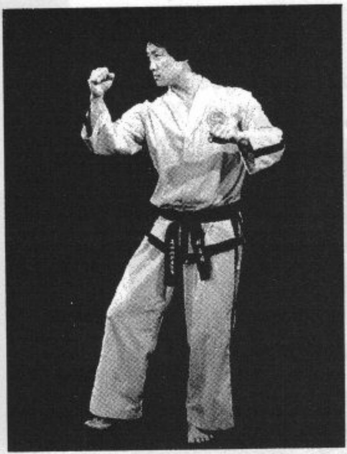
Mantenga el brazo estirado cuando use canto de mano o lateral de puño, mientras que levemente flexionado para reverso de palma, o reverso de puño en el momento del impacto.

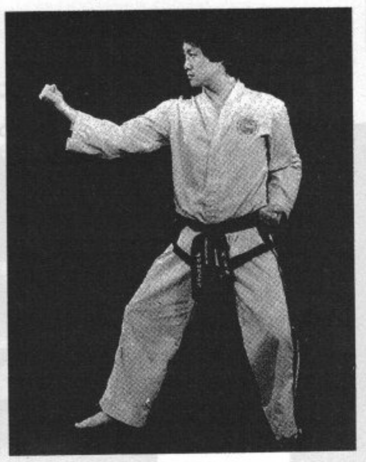
Golpe Lateral Descendente *(Yop Naeryo Taerigi)*

La herramienta de ataque alcanza al blanco en un movimiento circular y puede ejecutarse a partir de casi todas las posiciones, aunque las de L, L corta, vertical o en X sean más prácticas. Mantener el antebrazo cruzado delante del pecho con el dorso de los puños hacia arriba, poniendo el que golpea bajo el otro al empezar el movimiento.

Los golpes descendentes de este libro serán considerados laterales salvo que se de una indicación diferente.





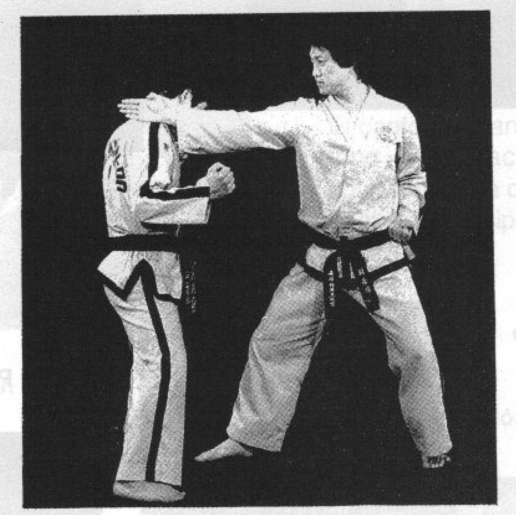


Reverso de Puño

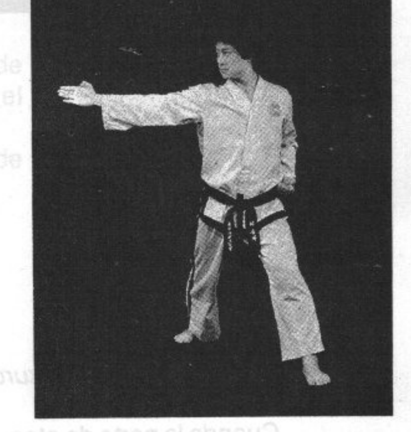
Posición Vertical



Canto de Mano



Posición para Caminar



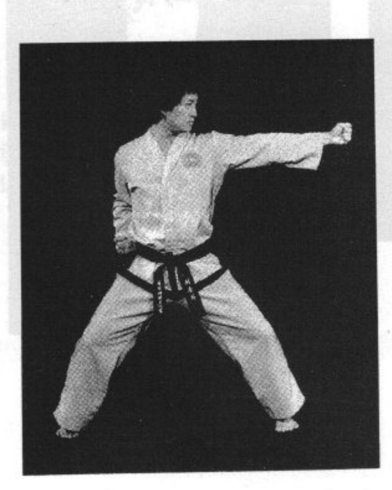
Posición en L

Puño Lateral

Reverso de Palma

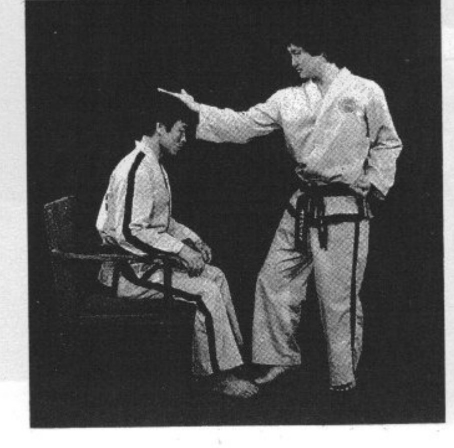
INCORRECTO

El golpe no está ejecutado en movimiento circular.



Posición de Jinete

Posición L Corta

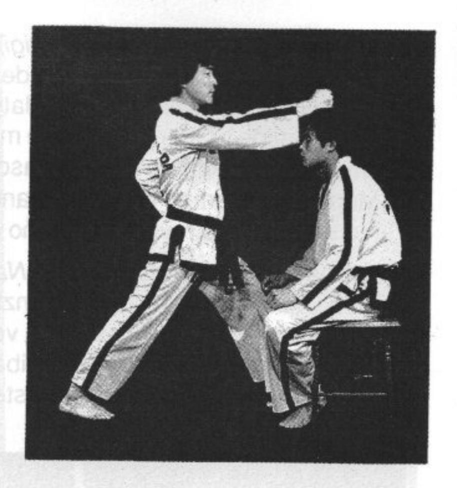




Golpe frontal descendente *(Ap Naeryo Taerigi)*

Se utiliza más frecuentemente el canto de la mano y el golpe de puño lateral aunque a veces, el reverso del puño, de la mano o la base del canto de mano son utilizados también.

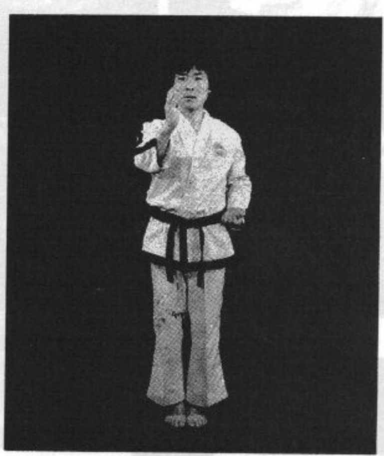
La parte de ataque forma una línea recta con el hombro en el momento del impacto.



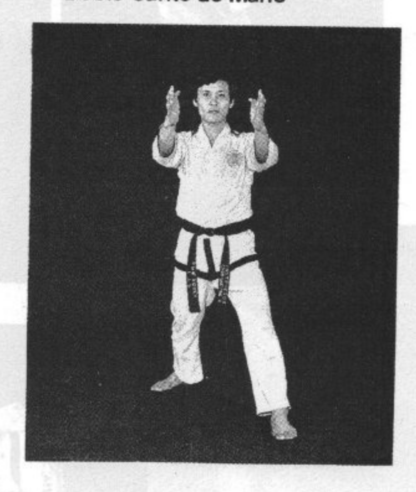
Posición de Jinete



Canto de Mano



Doble Canto de Mano



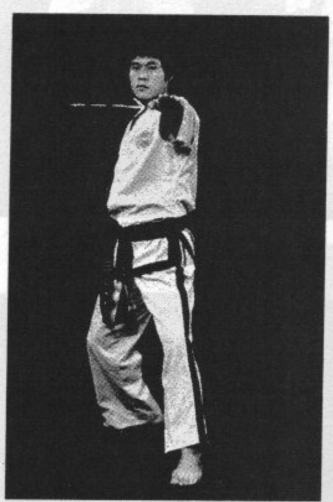
Reverso de Puño

Canto de Mano

Puño Lateral

Golpe Hacia Afuera *(Bakuro Taerigi)*

Cuando la parte de ataque alcanza el blanco de adentro hacia afuera y se llama un golpe hacia afuera, resultando un golpe de costado. El canto de mano, el reverso del puño y lateral de puño son usualmente utilizados.



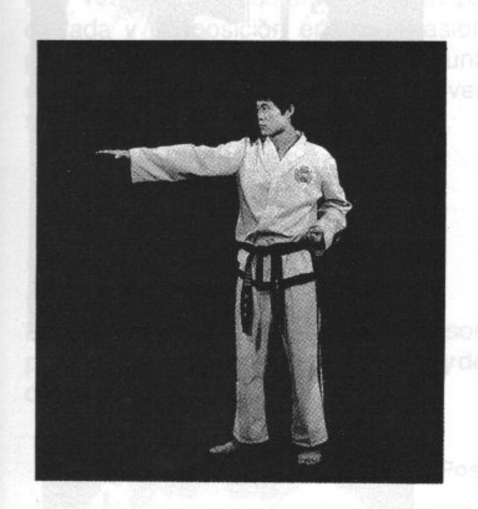
Posición en L



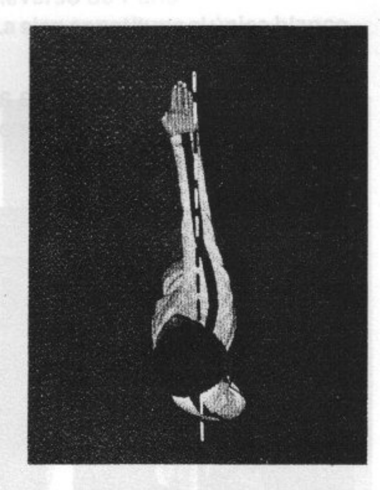
Posición L Corta

Golpe Lateral *(Yop Taergi)*
Si el cuerpo está en enfrentamiento parcial o de lado con respecto al blanco en el momento del impacto, es llamado golpe lateral, y es ejecutado en la forma de un golpe hacia afuera. Se puede realizar en todas las posiciones.

El canto de mano y reverso de puño son las armas primarias, aunque ocasionalmente el puño lateral y mano en reverso son empleados. La herramienta de ataque forma una línea recta con los hombros en el momento del impacto



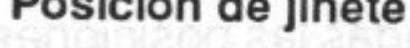
Posición vertical



Vista de arriba

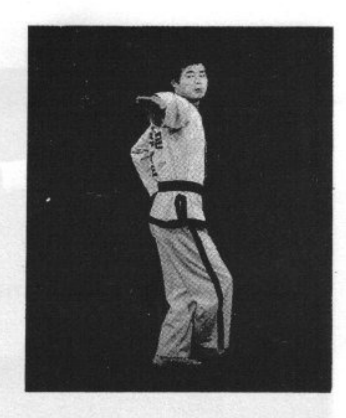
Canto de Mano
Es ejecutado en posición de jinete, cerrada, L y X, aunque en ocasiones las posiciones paralela, en una pierna, vertical, diagonal o de caminar son empleadas.
Un golpe del lado de la pierna avanzada es normal en el caso de las posiciones vertical, L corta y L.





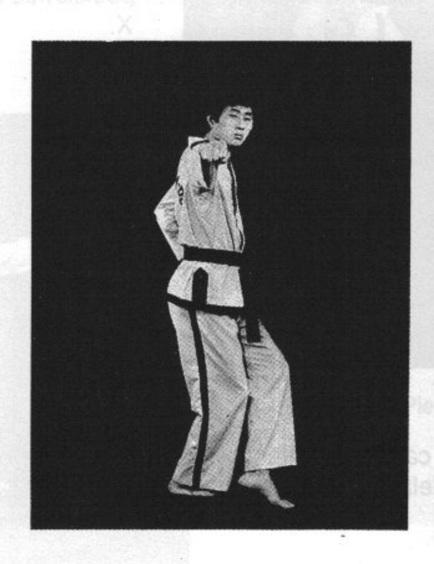
Posición de jinete

INCORRECTO
El canto de mano ha pasado el punto de foco y ha fracasado en mantener el enfrentamiento de lado.
El mismo principio es aplicable al puño de lado.

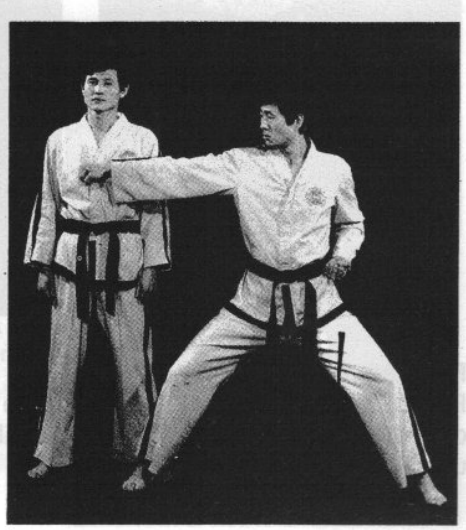


Posición de jinete

Puño Lateral
El principio de esta técnica es la misma que la de canto de mano.



Posición en X

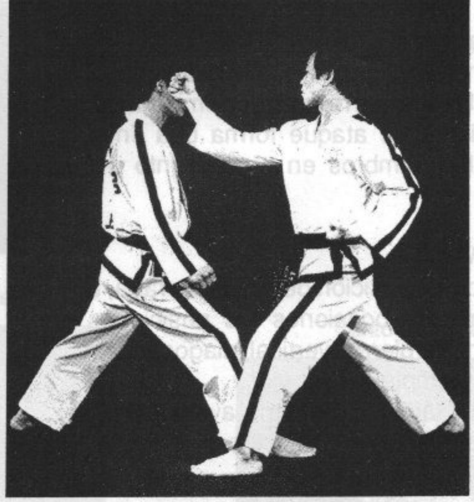


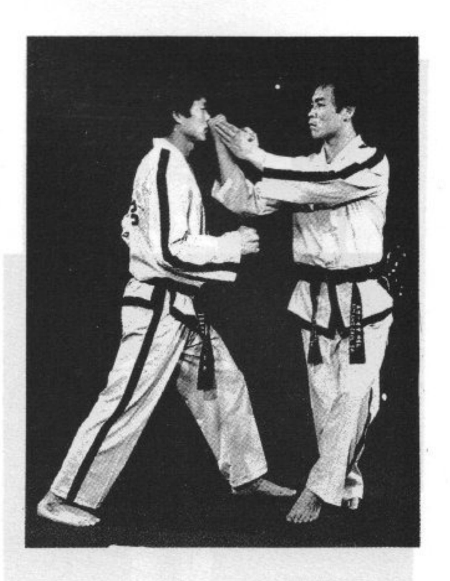
Reverso de puño

Es normalmente utilizado para atacar la sien. Mantener el reverso de puño con el enfrentamiento parcial al blanco con el brazo levemente doblado en el momento del impacto.



Posición de caminar

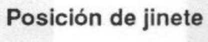




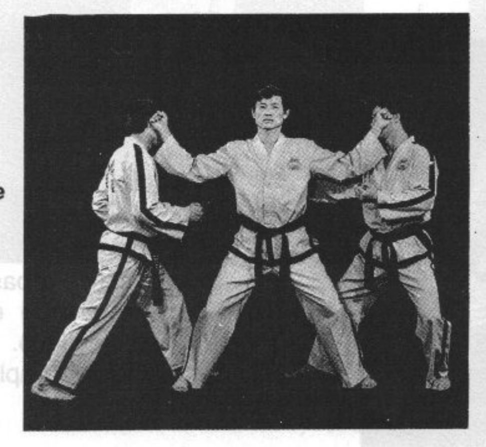
Posición X

Doble reverso de puño



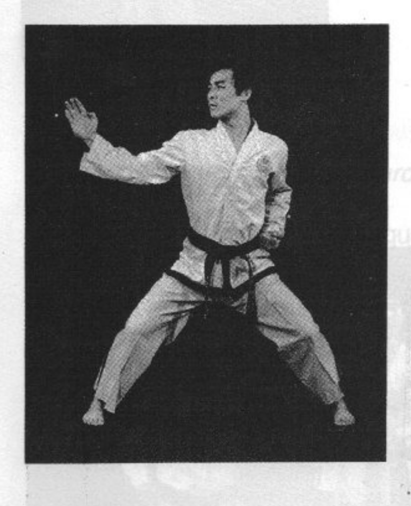


Posición de jinete

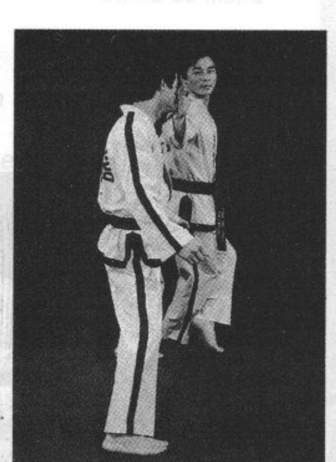


Posición de caminar

Reverso de mano



Posición de jinete

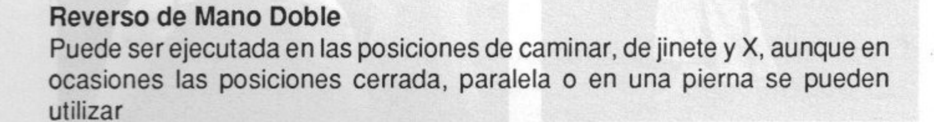


Posición X

Reverso de Mano Simple

Puede ser realizado en todas las posiciones aunque las posiciones mas utilizadas son las de jinete, paralelas y X.

Posición de jinete

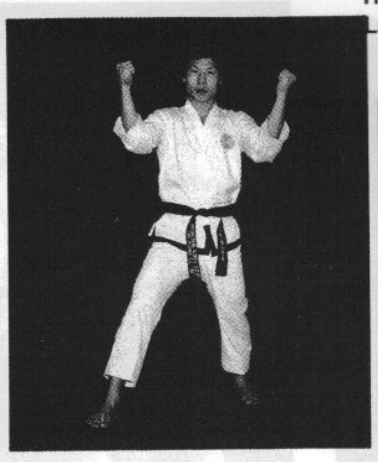


Reverso de Mano Doble

Puede ser ejecutada en las posiciones de caminar, de jinete y X, aunque en ocasiones las posiciones cerrada, paralela o en una pierna se pueden utilizar

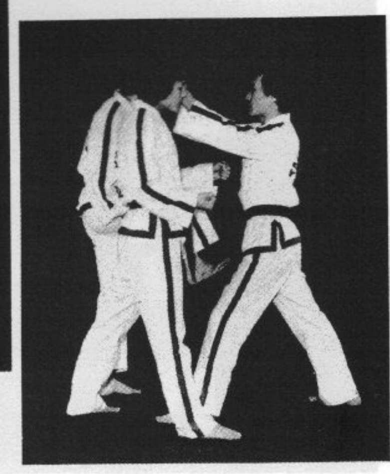
Ataques paralelos dobles *(Hechyo Taerigi)*

Esta técnica se utiliza para atacar dos adversarios a la vez puede ejecutarse posición para caminar, cerrada y en posición en X y ocasionalmente en posición de jinete, paralela, o en una pierna. El reverso de puño, canto de mano y reverso de mano sirven como herramientas de ataque.

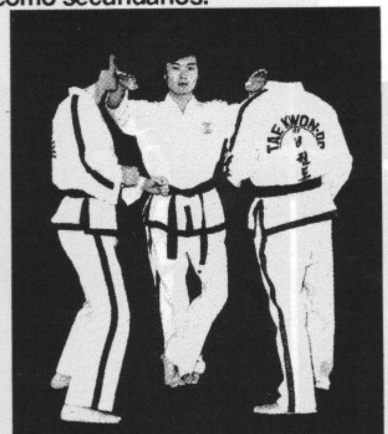


Posición para Caminar

Reverso de Puño
La sien constituye el único blanco.



Canto de mano
La base de la nariz y la arteria del cuello son los blancos principales, además del tabique nasal y de las costillas como secundarios.



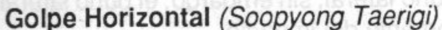
Posición en X

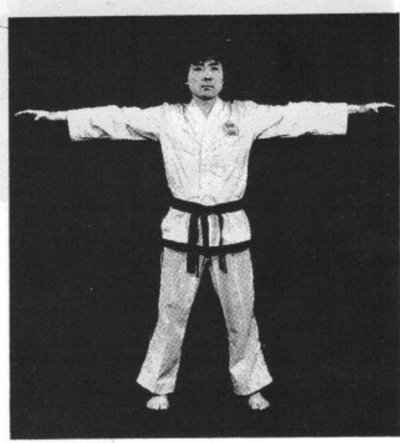


Posición con Pies Juntos

Reverso de Palma de Mano.
Los blancos son las costillas y la mandíbula.







Posición de Pies Paralelos

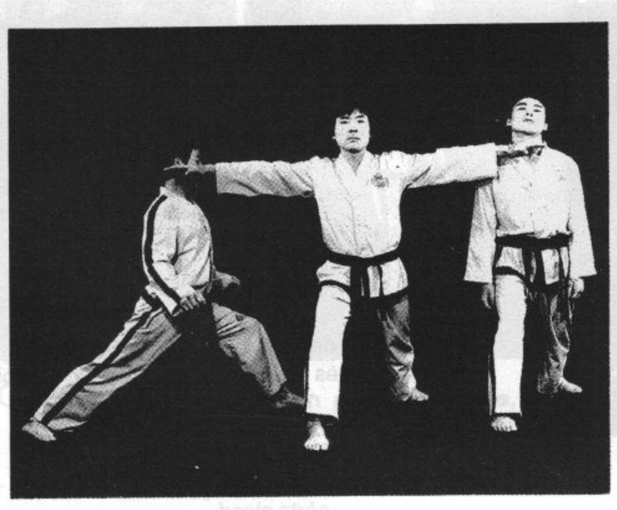
Golpe Horizontal *(Soopyong Taerigi)*

Esta técnica se practica sobre todo con doble canto de mano, doble puño lateral y reverso de puño, y a veces con doble reverso de puños o Doble Palma. Asegurarse de mantener el brazo estirado y horizontal en el momento del impacto.

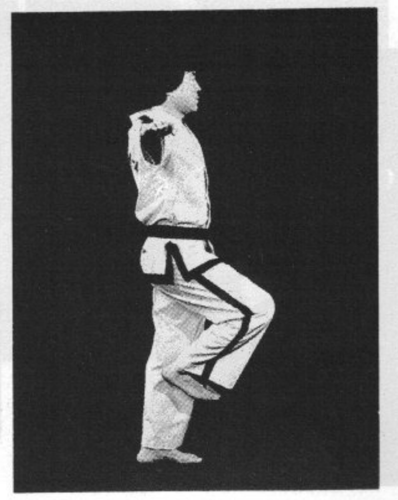
Doble Canto de Mano

Es un ataque muy eficaz contra dos adversarios que se acercan por detrás, y se ejecuta, sobre todo, en posición para caminar, de jinete, de pies paralelos, a veces, con pies juntos, en una pierna o en X.

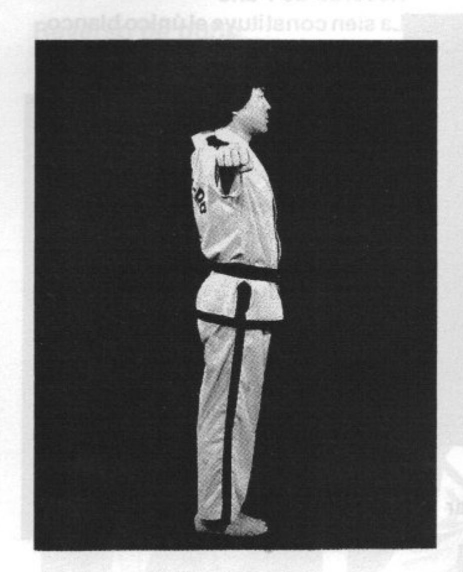
Se debe mantener el cuerpo de frente completo en el momento del impacto.



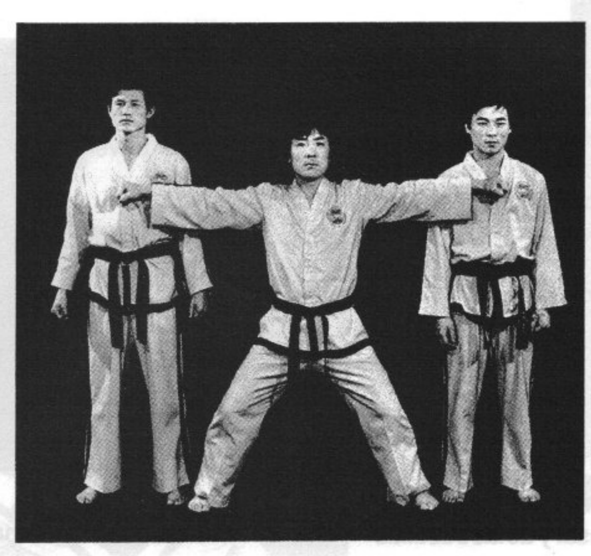
Posición para Caminar



Posición en una Pierna



Posición Cerrada



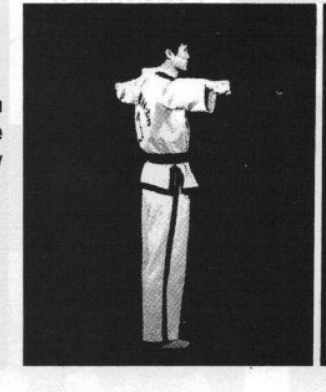
Posición de Jinete

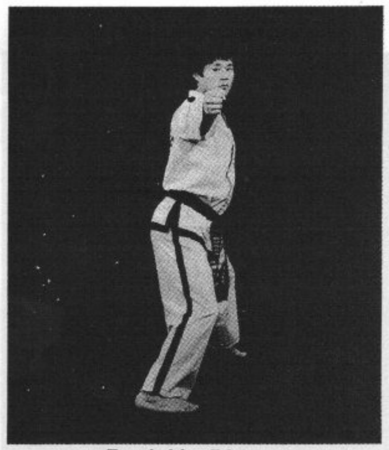
Doble Puño Lateral

El principio es igual al caso de doble canto de mano, con excepción del blanco.

INCORRECTO

El puño derecho no alcanza al blanco ya que el cuerpo está en posición de enfrentamiento parcial. El mismo principio se aplica al doble canto de mano y al doble reverso de puño y Doble Reverso de Palma.





Posición Diagonal

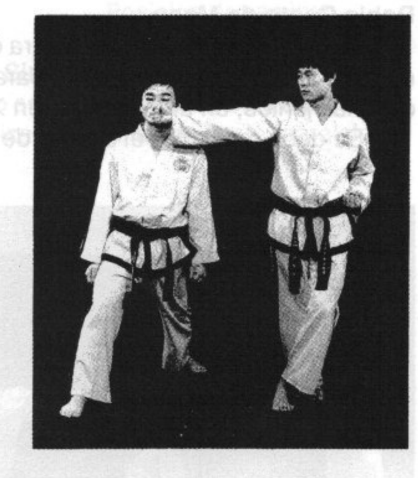
Reverso de Puño

El principio es igual al caso de doble puño lateral; sin embargo, el puño lateral mira hacia abajo y no hacia atrás en el momento del impacto.



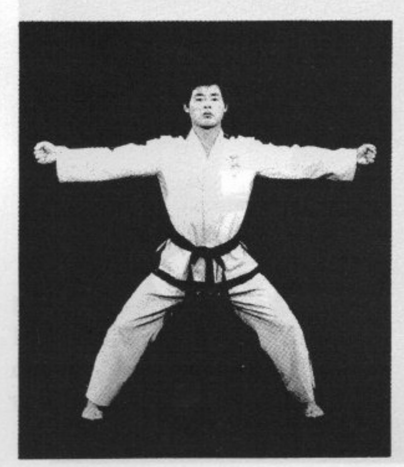
Un solo Reverso de Puño

Se ejecuta en cualquier posición salvo en posición para caminar.



Posición en X

Posición de Jinete



Posición para Caminar

Doble Reverso de Puño

El principio es el mismo que en el caso del doble canto de mano.

Reverso de Mano

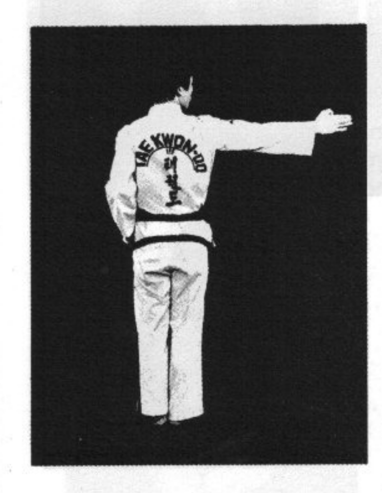
El principio es el del reverso de puño, pero la cara es el único blanco.

Un Solo Reverso de Palma

El principio es igual que en el caso de un solo reverso de puño.



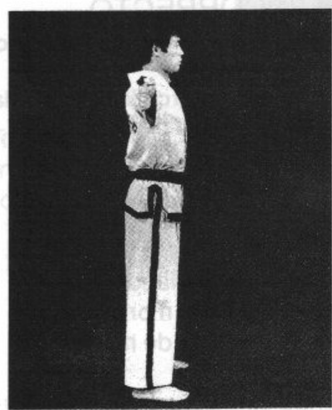
Posición de Jinete



Posición Cerrada

Doble Reverso de Palma.

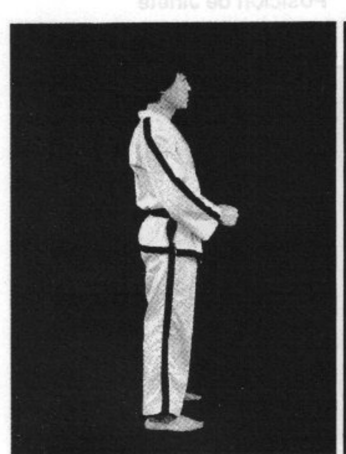
El principio es igual que en el caso de un doble canto de mano.



Posición con Pies Paralelos

Posición para Caminar

Coordinación del canto de mano y la cadera



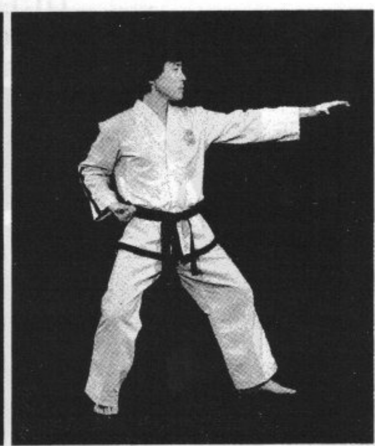
CORRECTO



Cierra un poco los puños, la cadera se mueve en la dirección del puño mientras que la mano izquierda efectúa un movimiento hacia atrás.



Al girar el cuerpo, el puño se abre poco a poco, formando un canto de mano.



En el momento del impacto, un apropiado canto de mano es formado.







INCORRECTO

1. No debe formar el canto de mano desde el principio, para que no se tensen los músculos.
2. La velocidad es disminuída y genera poca potencia.



INCORRECTO

El antebrazo no está cruzado al comienzo y no llevó el puño hacia la cadera en el momento del impacto; poca potencia resulta de este movimiento.

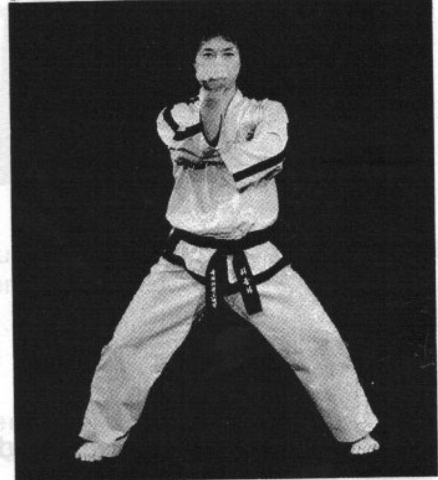






INCORRECTO

1. Gira la cadera en sentido opuesto al puño.
2. No gira la cadera, así que la potencia producida es pequeña.



Posición de Jinete

Golpe Frontal *(Ap Taerigui)*

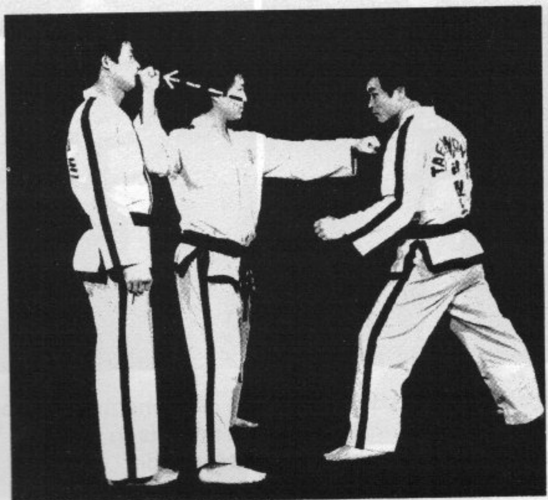
Se llama así cuando el cuerpo está en enfrentamiento total al blanco y la herramienta de ataque está en el centro del cuerpo del atacante en el momento del impacto. El reverso de puño, el canto de mano y el revés del canto de mano, son los mas utilizados con esta técnica.

Reverso del Puño.

Se practica generalmente a partir de una posición de jinete, para caminar, en X, a veces con pies juntos, de pies paralelos o diagonal.

El blanco principal es la base de la nariz y después la sien como blanco secundario.

Mantener el otro reverso de puño bajo el codo del brazo de ataque, que generalmente alcanza el nivel de los ojos del atacante en el momento del impacto.







Golpe de lado de la pierna avanzada en posición para caminar



Golpe Cruzado en Posición para Caminar

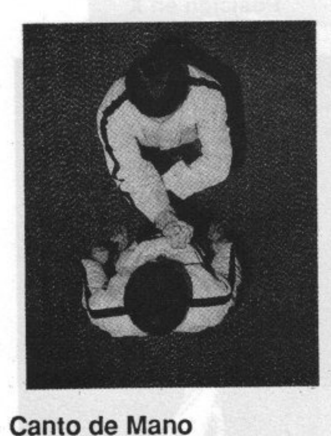


Posición en una pierna

INCORRECTO
Lanza el puño en un movimiento ascendente y no alcanza el mentón.



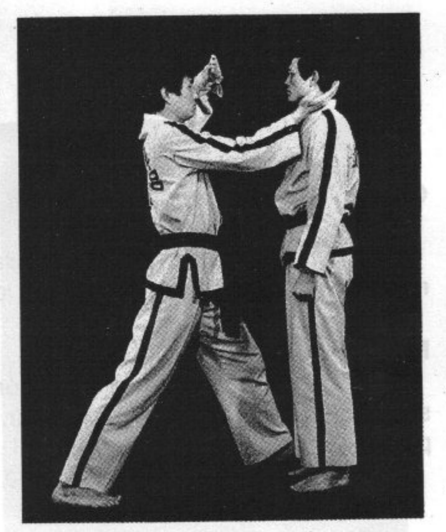
INCORRECTO
No alcanza la base de la nariz; lanza el puño en un movimiento descendente.



INCORRECTO
No alcanza la base de la nariz; golpe con el puño lateral.



Posición para caminar



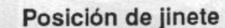
Canto de Mano

Se ejecuta, sobre todo, en posición para caminar, de pies paralelos, en X, de jinete, ocasionalmente pies juntos, o una pierna o posición parada.

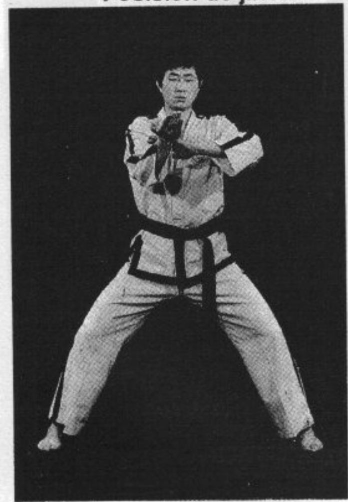
En posición para caminar se emplea corrientemente el golpe cruzado. Se debe mantener el brazo flexionado correctamente y echar la otra mano hacia el brazo o la frente en el momento del impacto.

Atacar el blanco por el frente lateral para que el Canto de Mano se pare exáctamente en el centro del cuerpo del atacante.

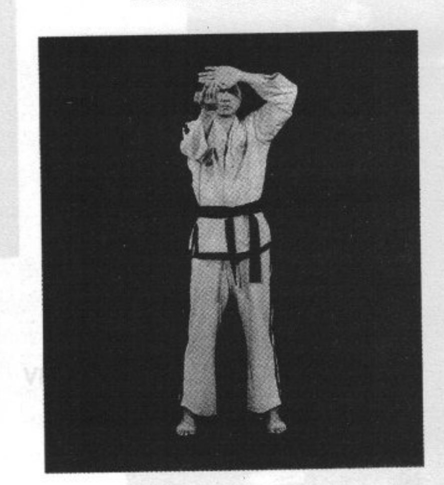
INCORRECTO
No solamente la fuerza de reacción es pequeña sino que también el Canto de Mano no quedó en el centro porque el otro puño fué llevado a la cadera. El mismo principio se aplica a un golpe frontal de reverso de canto de mano.



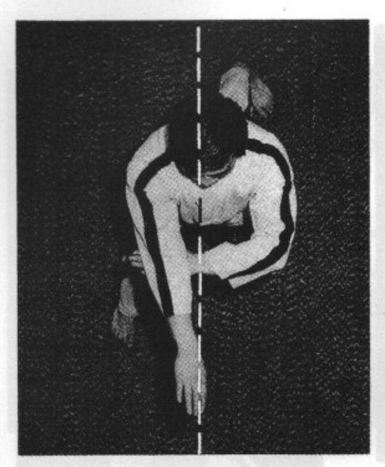
Posición de jinete



Posición Parada





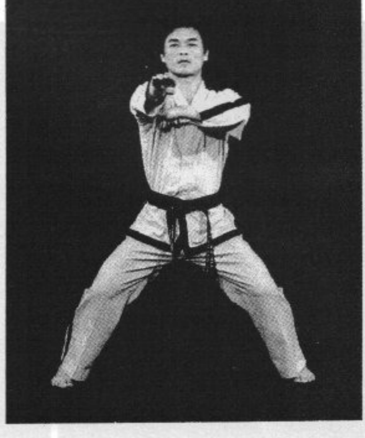


Vista desde Arriba

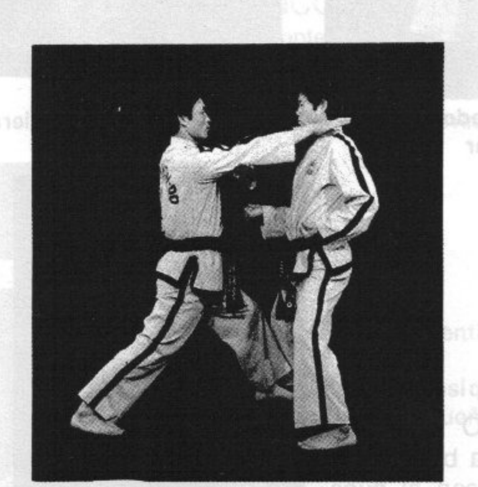
Reverso de Canto de Mano

Se practica, sobre todo, en posición de jinete, en posición de caminar, posición X, a veces de pies paralelos o con pies juntos.

Se debe llevar la mano opuesta bajo la articulación del codo, en el momento del impacto y atacar al blanco desde una posición frontal lateral para que el reverso de canto de mano se sitúe en el centro del cuerpo del atacante.

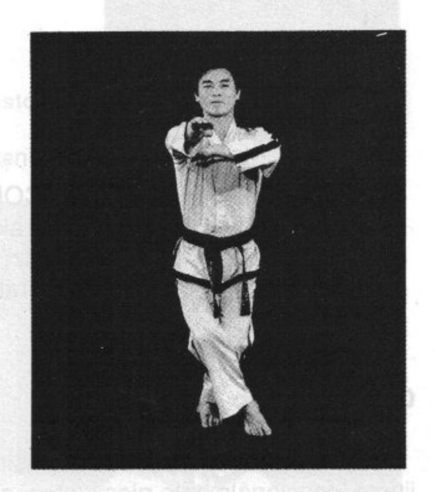


Posición de Jinete



Posición para Caminar

Posición en X



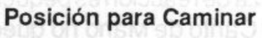
Golpe circular ascendente *(Bandal Taerigi)*

El método de esta técnica es similar al caso de puño circular ascendente. Se realiza con una mano de arco y con los dedos en pinza.

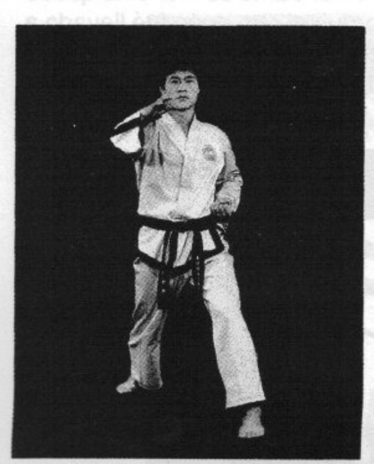
Mano de Arco

Se emplea para atacar a la sección alta de cuerpo únicamente, y se efectúa, sobre todo, en posición para caminar, de jinete, en posición X, a veces de pies paralelos, con pies juntos o diagonal.

Se golpea cruzado en el caso de una posición para caminar.



Posición para Caminar



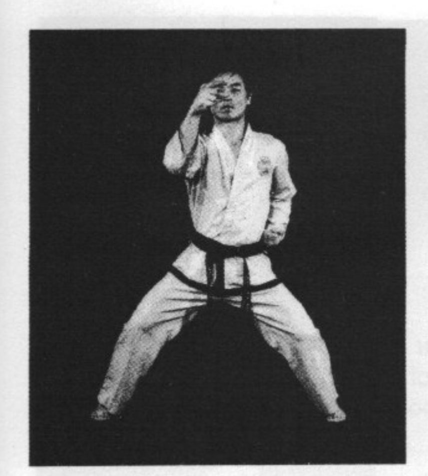
Posición Diagonal

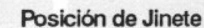


Posición de Jinete

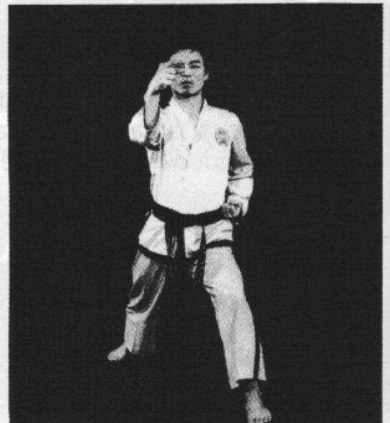
Dedos en pinza

Aunque un golpe cruzado es corriente en posición para caminar, se puede también ejecutar en posición de jinete de pies paralelos o posición en X.





Posición de Jinete



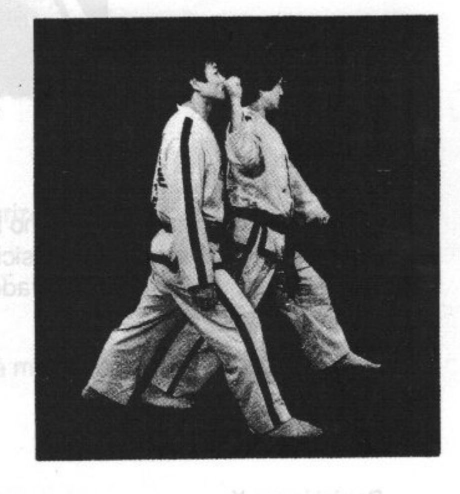


Posición para Caminar



Ambos, arco de mano y dedos en pinza se usan en la misma forma que el golpe frontal de puño, cuando el blanco está en un ángulo frontal lateral

Posición para caminar



Golpe atrás lateral *(Yopdwi Taerigi)*

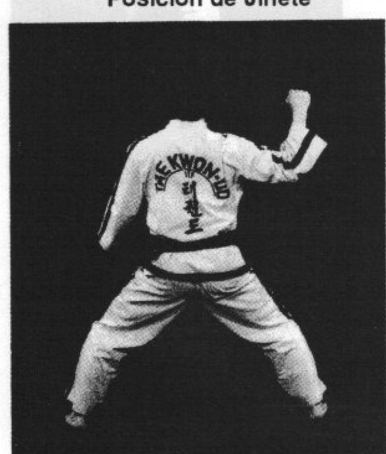
Es una técnica útil para atacar a un adversario que está lateralmente atrás.

Se puede ejecutar en casi todas las posiciones aunque para caminar, de jinete con pies juntos son más corrientes.

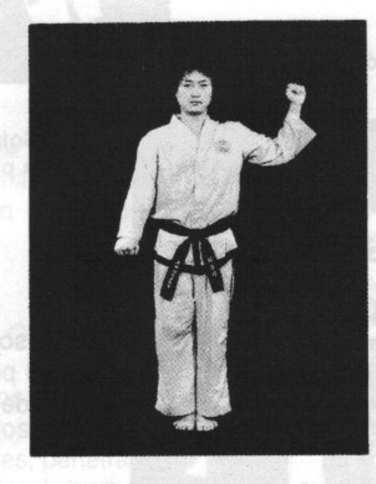
El reverso del puño es el que más se utiliza, el reverso de la palma se utiliza en raros casos.

Mantener el instrumento de ataque frente al blanco, mientras se extiende el brazo opuesto en un movimiento lateral y descendente en el momento del impacto.

Posición de Jinete



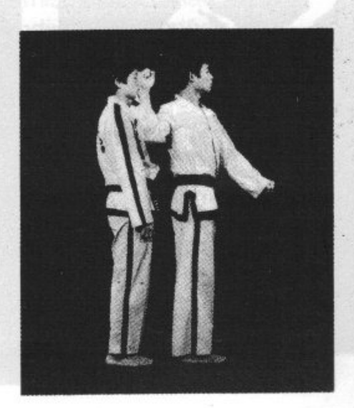
Vista Detrás



Posición cerrada

INCORRECTO

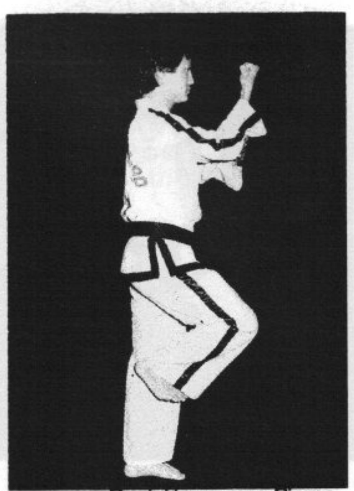
Atacar a un adversario situado directamente detrás es imposible.



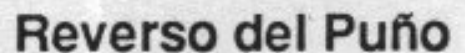
Golpe Frontal Lateral *(Yobap Taerigi)*

Esta técnica se emplea para atacar a un adversario ubicado lateralmente enfrente.Se ejecuta, sobre todo, en posición para caminar y con pies juntos, a veces en posición en una pierna.

El instrumento principal es el reverso del puño, y a veces el reverso del canto de mano o el reverso de palma.

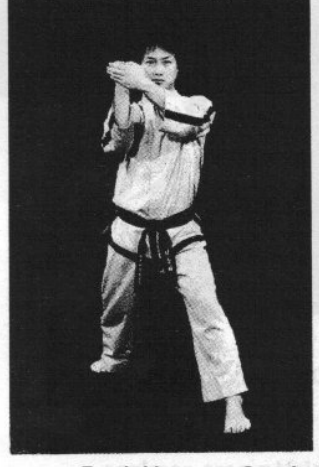


Posición en una Pierna



Reverso del Puño

Un golpe cruzado es normal en posición para caminar. Esté seguro de llevar la palma opuesta hacia la parte inferior del antebrazo, al codo o al reverso del puño en el momento del impacto.



Posición para Caminar



Posición cerrada

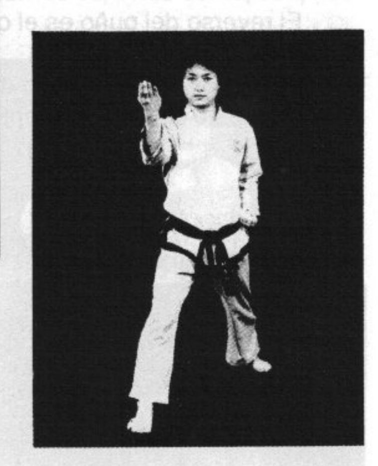
Reverso del Canto de Mano

El golpe cruzado del mismo lado son posibles en el caso de utilizarse una posición para caminar.

El otro puño debe ser llevado hacia la cadera en el momento del impacto.

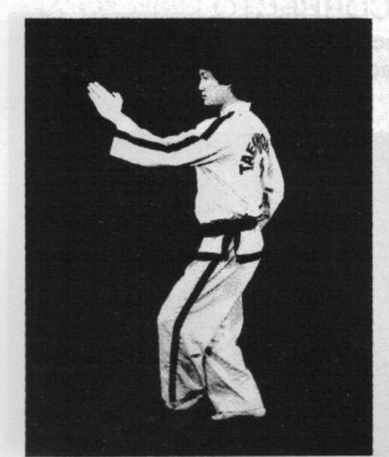
Golpe cruzado

Posición para Caminar



Golpe del lado de la pierna avanzada

Posición en X

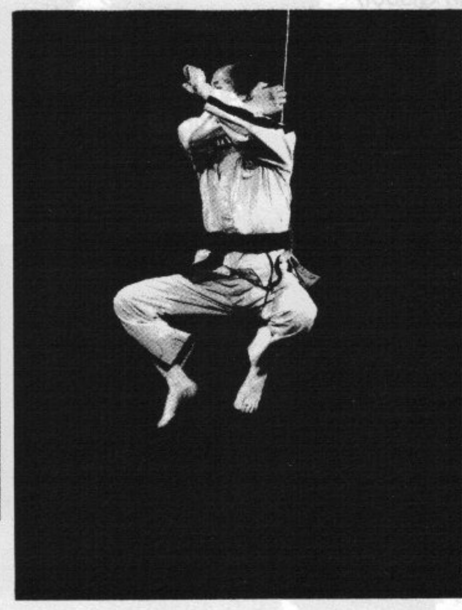


Posición para Caminar

Reverso de la Mano

El principio es igual que en el caso de un canto de mano, pero el blanco es diferente.







A partir de aquí es preciso que el estudiante de Taekwon-Do entienda correctamente la terminología siguiente.

Doble Ataque *(I-Jung Gong Gyok)*

Se lo llama así cuando el mismo tipo de ataque se realiza dos veces seguidas, en la misma dirección, con el mismo instrumento de ataque. Se clasifica de la siguiente manera:

A. Doble Puño
B. Doble Golpe
C. Doble Penetración

Cada uno puede ejecutarse contra uno o dos adversarios, horizontal o verticalmente, hacia adelante o lateralmente.

Triple Ataque *(Samjoong Gong Gyok)*

Se llama así al ataque realizado tres veces seguidas hacia la misma dirección con la misma parte de ataque. Se clasifica de la siguiente manera:

A. Triple Puño
B. Triple Golpe
C. Triple Penetración

Se aplica el mismo principio de un ataque doble.

Ataque Consecutivo *(Yonsok Gong Gyok)*

Se realiza cuando dos o más ataques sucesivos se ejecutan con la misma mano hacia diferentes direcciones o con partes de ataque diferentes. Se subdivide en puños, penetraciones y golpes.

Ataque Combinado *(Honap Gong Gyok)*

Se lo llama así:

Cuando se utilizan las dos manos para golpear dos o más veces sucesivamente, la secuencia de los movimientos se llama «ataque combinado». También, los ataques combinados pueden ser golpes, penetración o puños.

Este terminología se aplica únicamente cuando el cuerpo está en el aire.

Técnicas de mano saltando *(Twimyo Son Gisool)*

Aunque la mayoría de los ataques realizados cuando el cuerpo está en el aire se ejecutan con el pie, en Taekwon-Do, el papel de las manos no debe ser minimizado. Es muy útil para atacar a un adversario alejado. Sin embargo, el modo de cubrirse después de la caída es muy importante.

La mano tiene la ventaja de atacar al adversario en una más importante diversidad de métodos, con menos riesgos comparado al caso de los pies.

Puño Frontal en Salto

Golpe de puño en salto *(Twimyo Jirugi)*

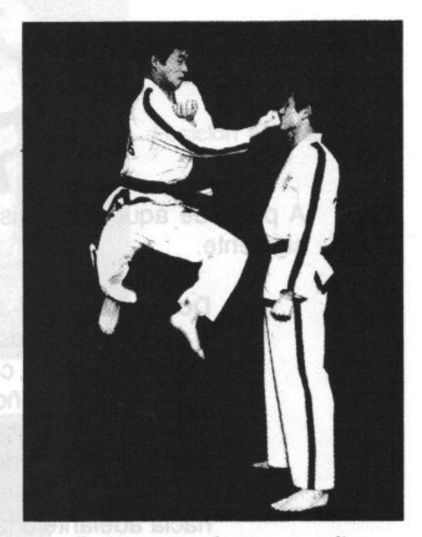


Puño Lateral en Salto





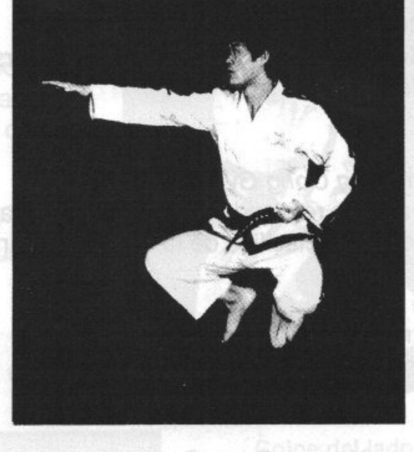
Puño Vertical en Salto



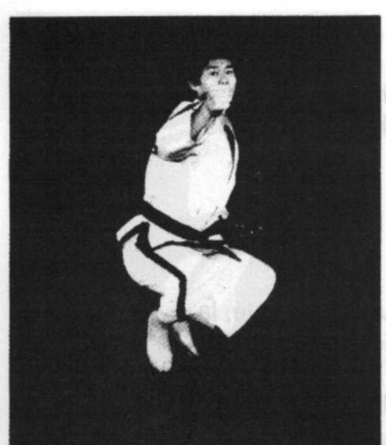
Puño ascendente en salto

Golpe lateral saltando *(Twimyo Yop Taerigi)*

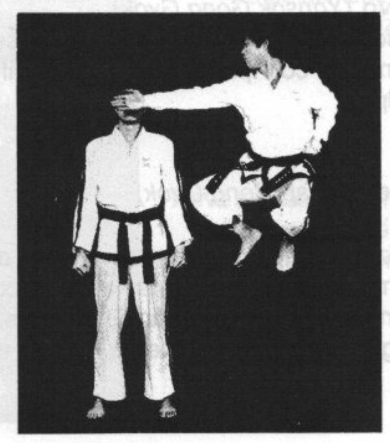
El canto de mano y el reverso del puño constituyen las partes de ataque principales. Sin embargo, se emplea a veces el reverso de palma o el puño lateral.

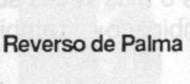


Canto de Mano



Reverso de Puño





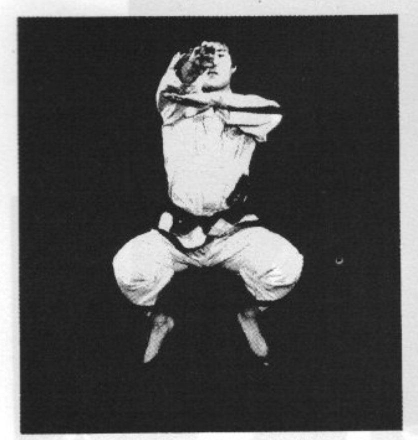
Reverso de Palma



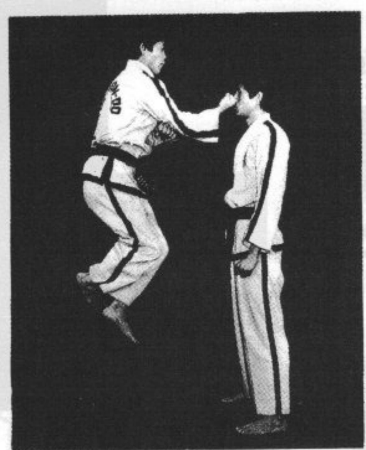
Lateral de puño

Golpe Frontal en Salto *(Twimyo Ap Taerigi)*

El principio del ataque es idéntico al caso de golpe frontal a excepción del «salto». El reverso del puño es la parte más utilizada, pero a veces se usa el canto de mano o el reverso de canto de mano.



Reverso de Canto de Mano



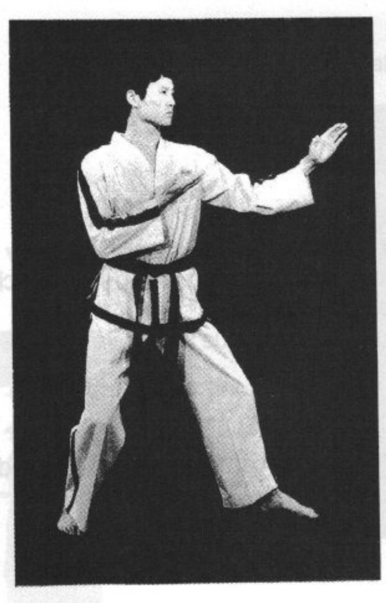
Reverso del Puño

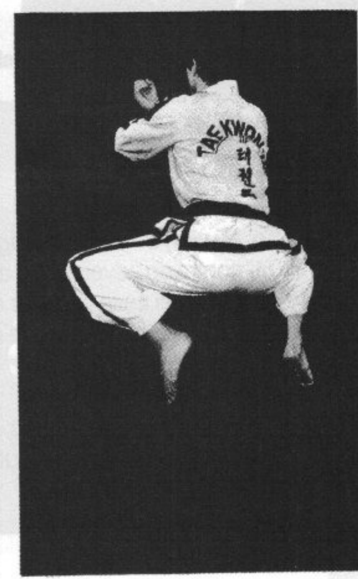
Golpe en el Aire con Giro *(Twio Dolmyo Taerigi)*

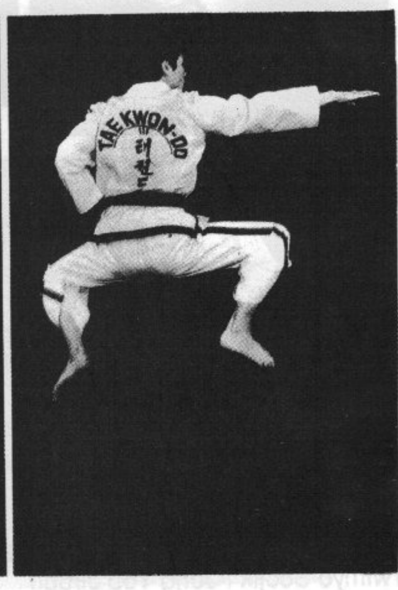
El principio siempre es idéntico al caso de un golpe lateral con salto a excepción de que el golpe se ejecuta mientras giramos en el aire, giro de 360º ó 180º.

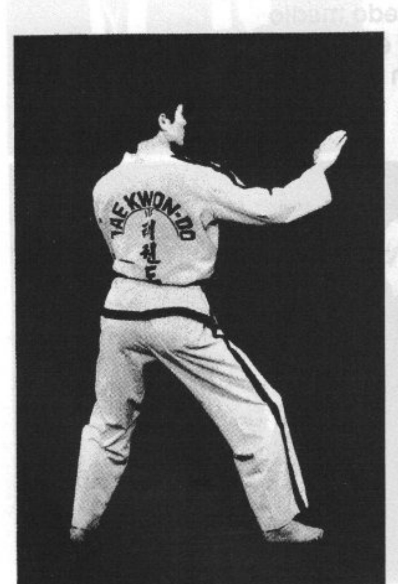
La parte principal es el canto de mano, y, a veces, el reverso de puño.

Giro de - 180º

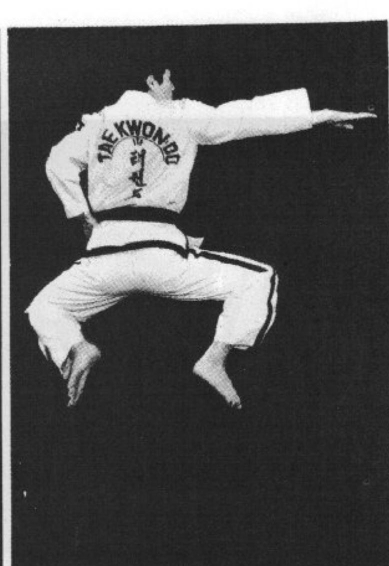












Giro de - 360º

Golpe Frontal Lateral en Salto *(Twimyo Yobap Taerigi)*

El reverso del puño constituye la úncia herramienta.

Golpe Cortante hacia el Exterior



Golpe Cortante hacia el Interior



Golpe Cortante con la Punta de los Dedos
(Twimyo Opun Sonkut Ghutgi)

Los golpes hacia el interior o el exterior son posibles.

Doble ataque con salto *(Twimyo I-Jung Gong Gyok)*

Esta técnica es muy útil contra un adversario o adversarios que esquivan o se enganchan, ya que el segundo o tercer ataque debe ser eficaz en el caso de fallar el primero.

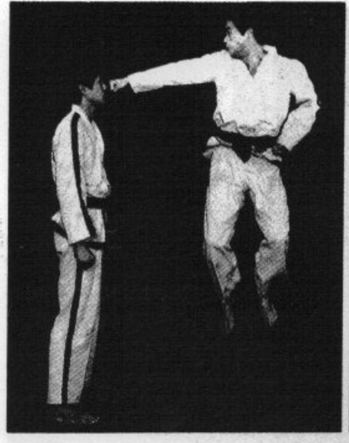
Un ataque horizontal se emplea en el caso de un adversario que intenta «esquivar» y un ataque vertical en el caso de un adversario que trata de agacharse.

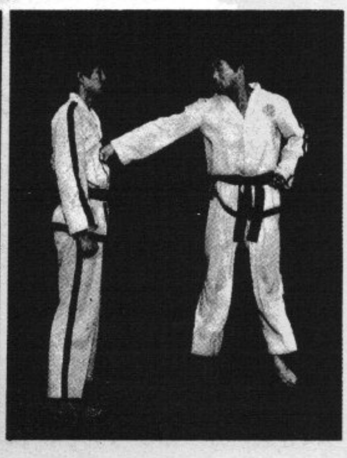
Doble puño con salto *(Twimyo I-Jung Jirugi)*

Se practica generalmente con la parte frontal del puño, a veces con falange del dedo medio o con doble falange.

Doble puño lateral vertical con salto
(Twimyo Soojik I-Jung Yop Jirugi)

Puño frontal





Con falange del dedo medio

El puño lateral está mirando al suelo durante el impacto ya sea con puño lateral o frontal.





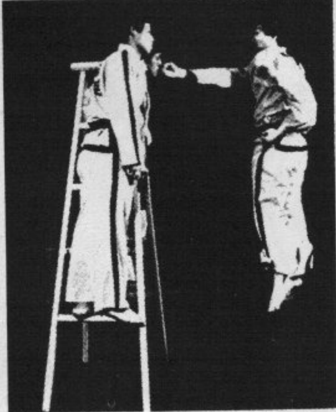
Doble puño lateral horizontal con salto
(Twimyo Soopyong I-Jung Yop Jirugi)





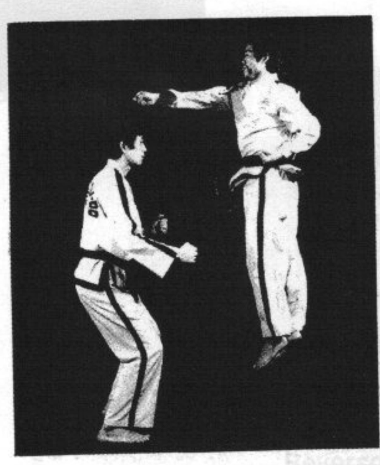
Doble puño frontal horizontal con salto
(Twimyo Soopyong I-Jung Ap Jirugi)



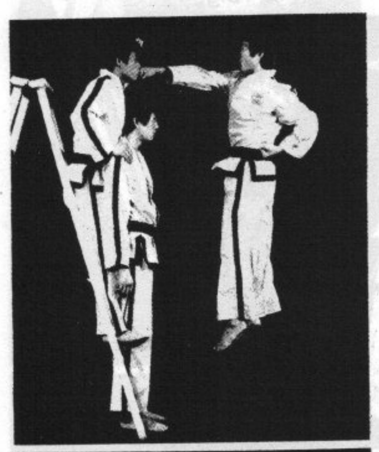


Falange del dedo medio

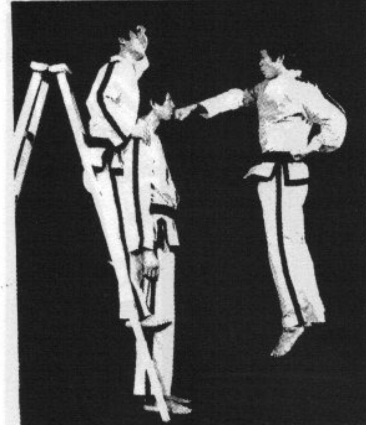
Falange del dedo medio



Doble puño frontal vertical con salto
(Twimyo Soojik I-Jung Ap Jirugi)

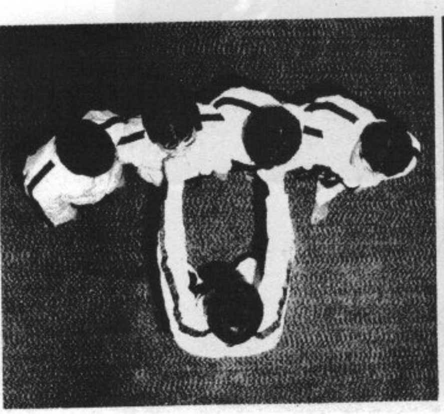


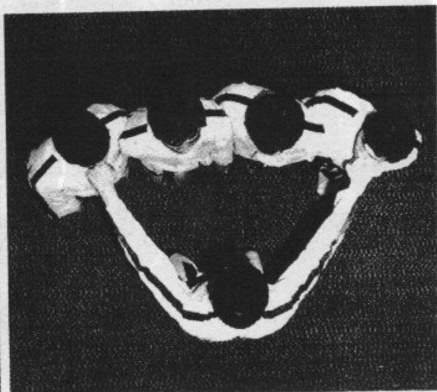
Puño

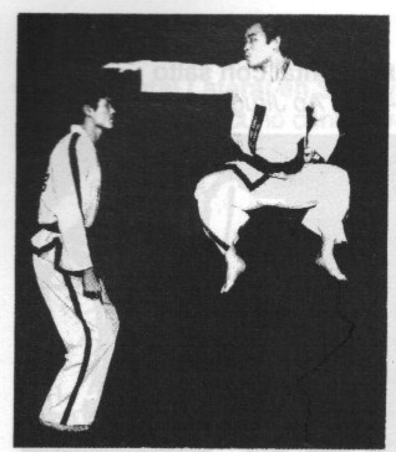


Vista desde arriba

Doble Puño
Solo se puede practicar con puño frontal



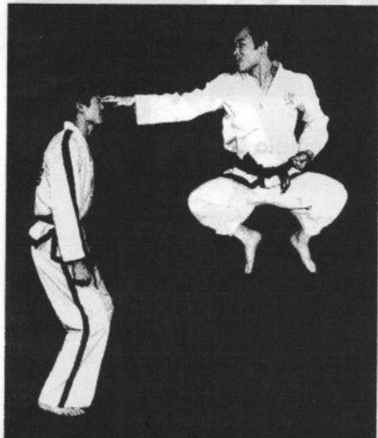




Doble penetración con salto *(Twimyo I-Jung Tulgi)*

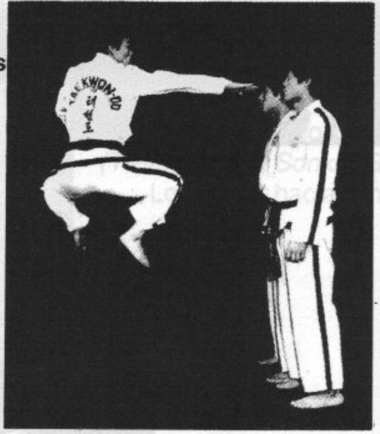
El principio y el método son iguales a los del doble puño en salto y se practica sobre todo con la punta de los dedos, a veces con dos dedos o el índice.

Doble penetración lateral vertical con salto
(Twimyo Soojik I- Jung Yop Tulgi)



Punta de los Dedos

Doble penetración lateral horizontal con salto
(Twimyo Soopyong I-Jung Yop Tulgi)



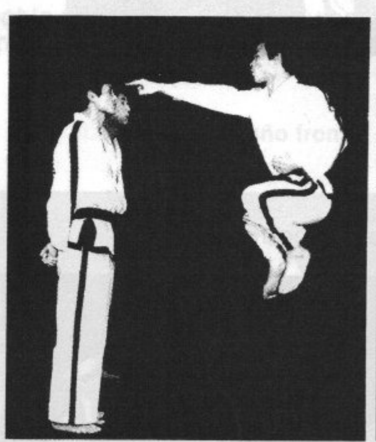
Doble penetración frontal vertical con salto
(Twimyo Soojik I-Jung Ap-Tulgi)

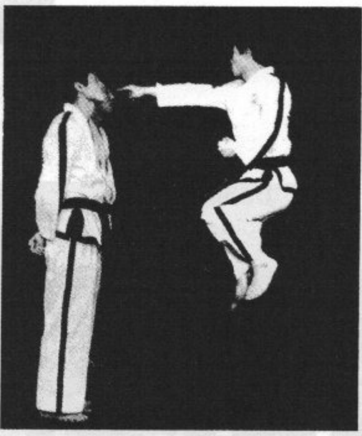




Dedo Indice

Doble penetración frontal horizontal con salto
(Twimyo Soopyong I-Jung Ap Tulgi)





Dos Dedos

Doble golpe con salto *(Twimyo I-Jung Taerigi)*

Se realiza con canto de mano o el reverso del puño.

El canto de mano permite ejecutar golpes hacia fuera o hacia dentro, y el reverso del puño solo golpea hacia afuera.

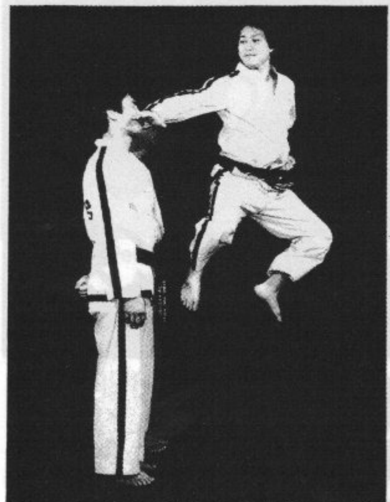
Los golpes horizontales y verticales son posible.

Doble golpe horizontal con salto *(Twimyo Soopyong I-Jung Taerigi)*

Canto de Mano

Solo puede golpear hacia fuera.







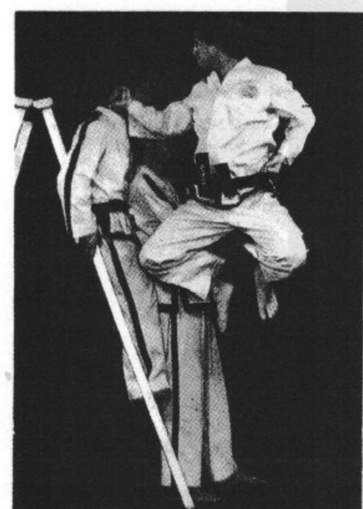
Golpe hacia Fuera



Golpe hacia Dentro



Doble golpe vertical con salto
(Twimyo Soojik I-Jung Taerigi)



Golpe Vertical

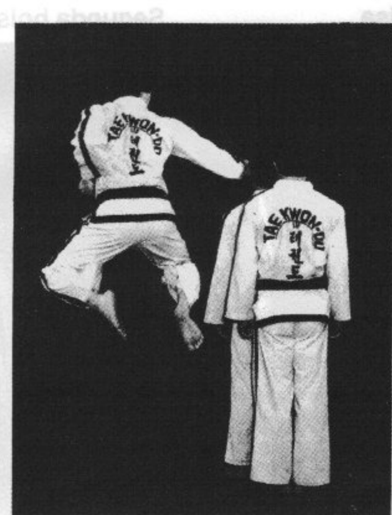


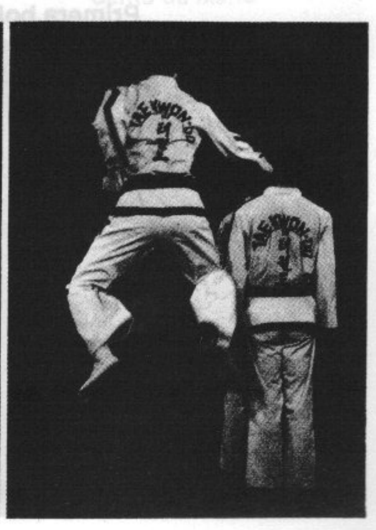
Reverso del Puño

Solo puede golpear hacia fuera.



Golpe Horizontal



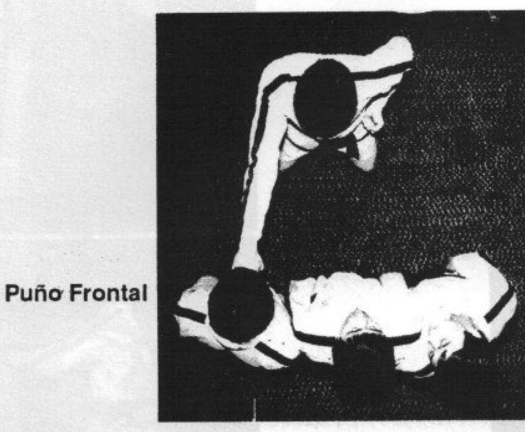


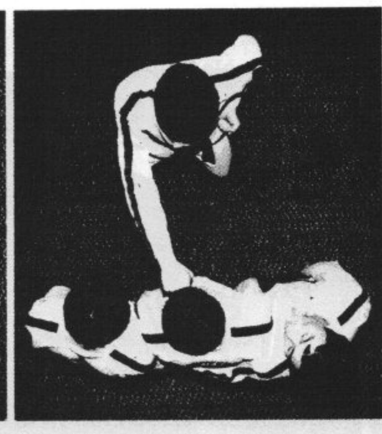
Triple ataque con salto *(Twimyo Samjung Gong Gyok)*
El método es básicamente igual al caso de un doble ataque en salto, con un ataque adicional.

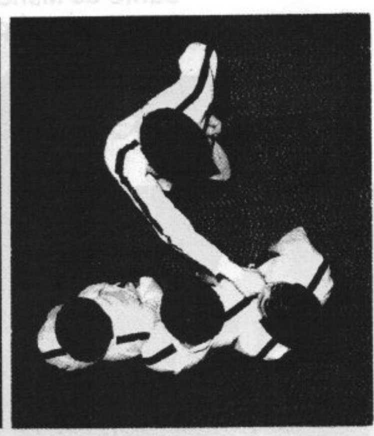
Triple puño con salto *(Twimyo Samjung Jirugi)*

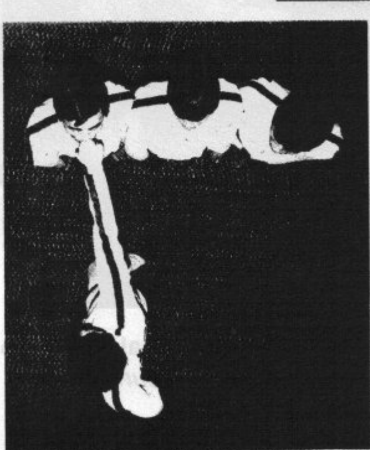
Triple puño horizontal con salto *(Twimyo Soopyong Samjung Jirugi)*

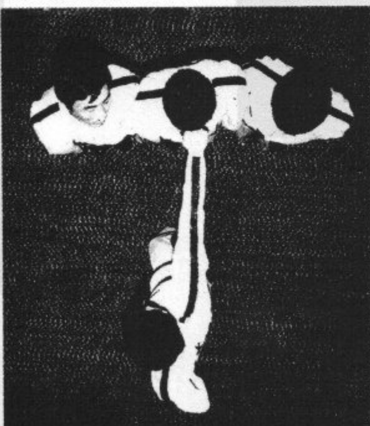
Puño Frontal











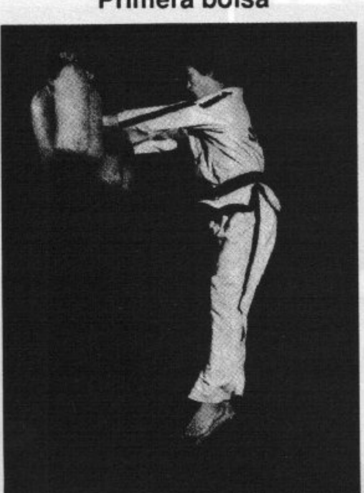


Puño Lateral

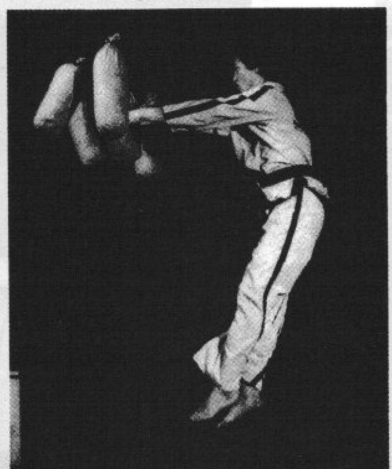
Doble puño
Sólo es posible el puño frontal. Referente al triple puño horizontal con salto puede obtener más informaciones en el volúmen 2 de la Enciclopedia, en la sección de entrenamiento.

* **El triple puño vertical no es lógico.**

Primera bolsa



Segunda bolsa



Tercera bolsa



Triple penetración con salto *(Twimyo Samjung Tulgi)*

Se ejecuta de modo igual que el triple puño con salto.





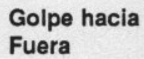
Punta de los Dedos

Penetración Frontal

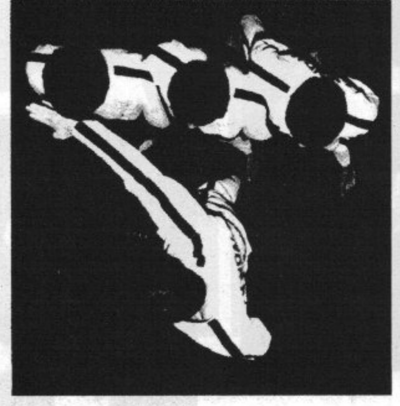
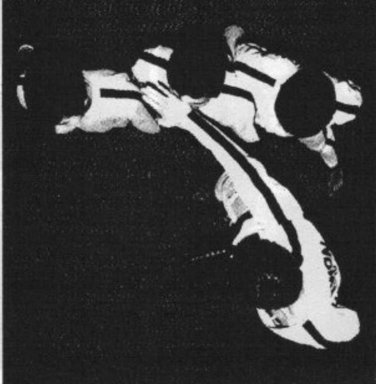
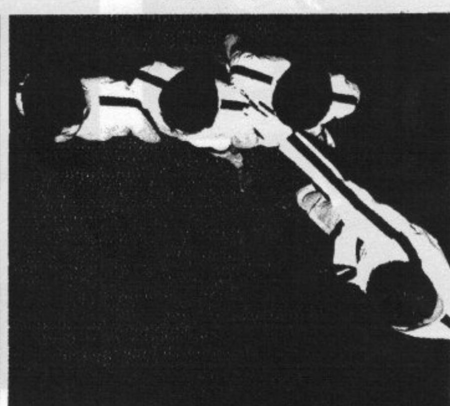
Triple golpe con salto *(Twimyo Samjung Taerigi)*

Triple golpe horizontal con salto *(Twimyo Soopyong Samjoong Taerigi)*

Canto de Mano

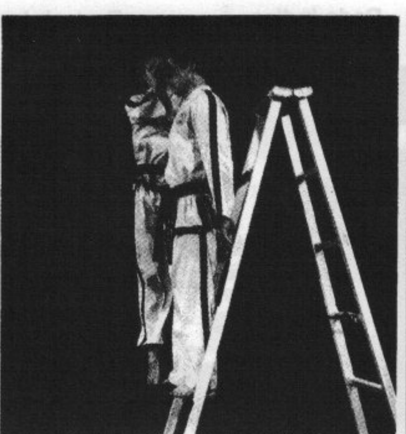
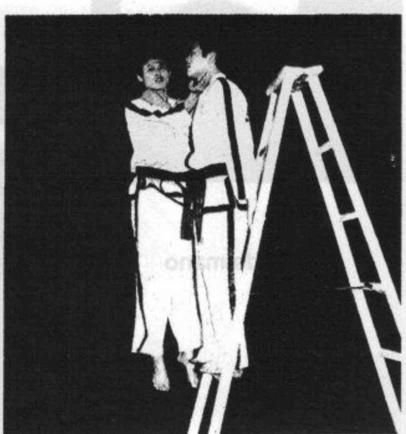


Golpe hacia Fuera

Triple golpe vertical con salto *(Twimyo Soojik Samjung Taerigi)*

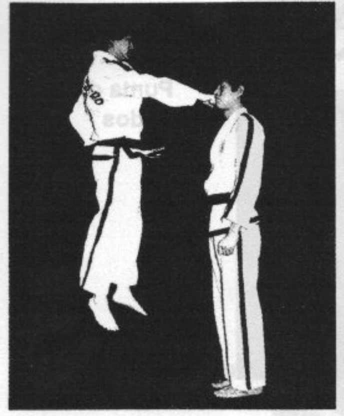
Canto de Mano

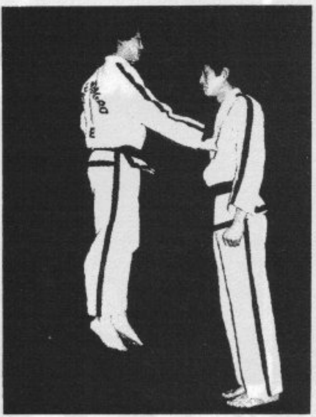




Golpe hacia adentro

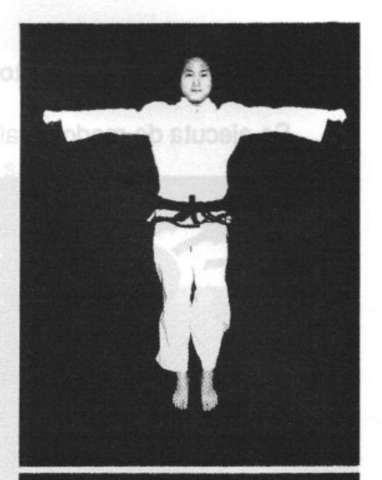
Ataques consecutivos con salto *(Twimyo Yonsok Gong Gyok)*

Puño consecutivo con salto *(Twimyo Yonsok Jirugi)*



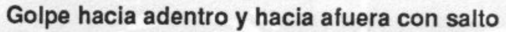


Puño frontal e invertido con salto



Puño lateral y vertical con salto

Golpe consecutivo con salto *(Twimyo Yonsok Taerigi)*

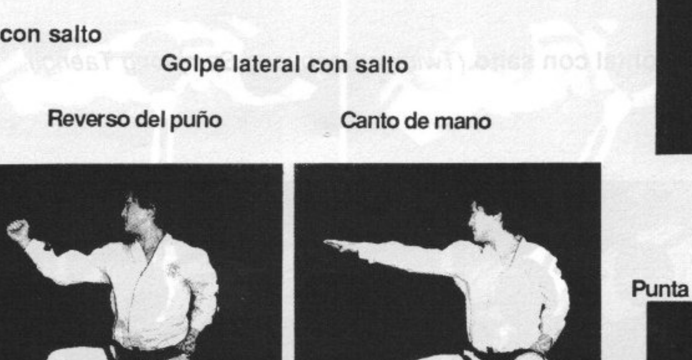


Golpe hacia adentro y hacia afuera con salto

Golpe lateral con salto

Reverso del puño

Canto de mano







Doble puño

Punta de los dedos

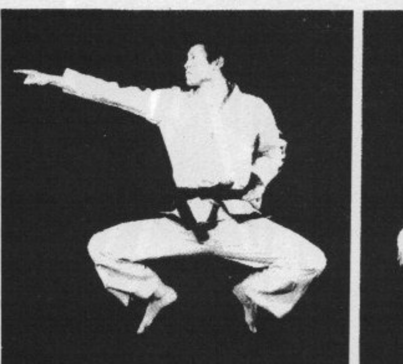


Canto de mano

Penetración consecutiva con salto *(Twimyo Yonsok Tulgi)*

Penetración lateral y hacia adentro en salto

Dedo índice



Punta de los dedos en ángulo



Ataque combinado con salto *(Twimyo Honap Gong Gyok)*

Combinación de puños con salto *(Twimyo Honap Jirugi)*

Un ataque combinado con la mano, con salto, se efectúa con cualquier combinación de herramientas y métodos; por ejemplo un puño frontal y un golpe lateral con el reverso del puño, un golpe hacia fuera con un canto de mano y un puño lateral, o un doble puño lateral y un golpe frontal con el reverso del puño etc.





Puño frontal y lateral con salto

Canto de Mano

Combinación de Golpes con salto *(Twimyo Honap Taerigi)*

Reverso del puño

Golpe lateral y descendiente con salto







Golpe hacia afuera

Combinación de penetraciones con salto *(Twimyo Honap Tulgi)*

Punta de los dedos



Dos Dedos



Dedo Indice



Puño por Encima de un Obstáculo *(Twio Nomo Jirugi)*

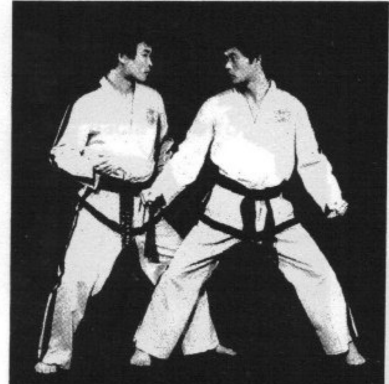
Esta técnica puede ser utilizada para atacar a dos blancos simultáneamente por encima o a través de un obstáculo. Es un poco similar a la técnica de salto de gimnasia, a excepción del golpe mismo. Solo se emplean los dos puños.

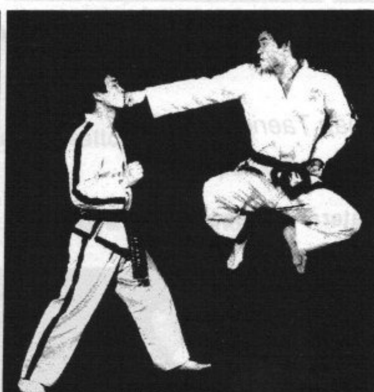


Ataque con Esquive *(Pihamyo Gong Gyok)*

El propósito principal de esta técnica consiste en atacar a un adversario demasiado cercano para lanzar un golpe decisivo. Esta técnica sólo se realiza cuando el cuerpo está en el aire.

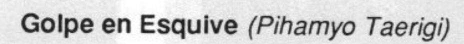
Puño en Esquive *(Pihamyo Jirugi)*



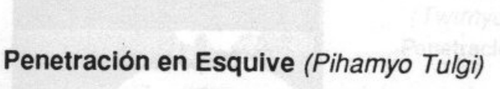


Puño Lateral

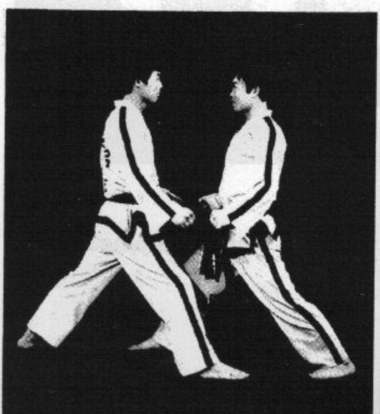
Canto de Mano

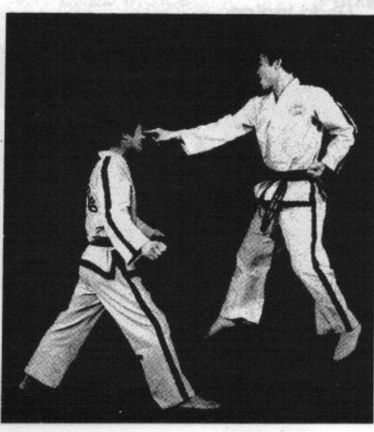


Golpe en Esquive *(Pihamyo Taerigi)*

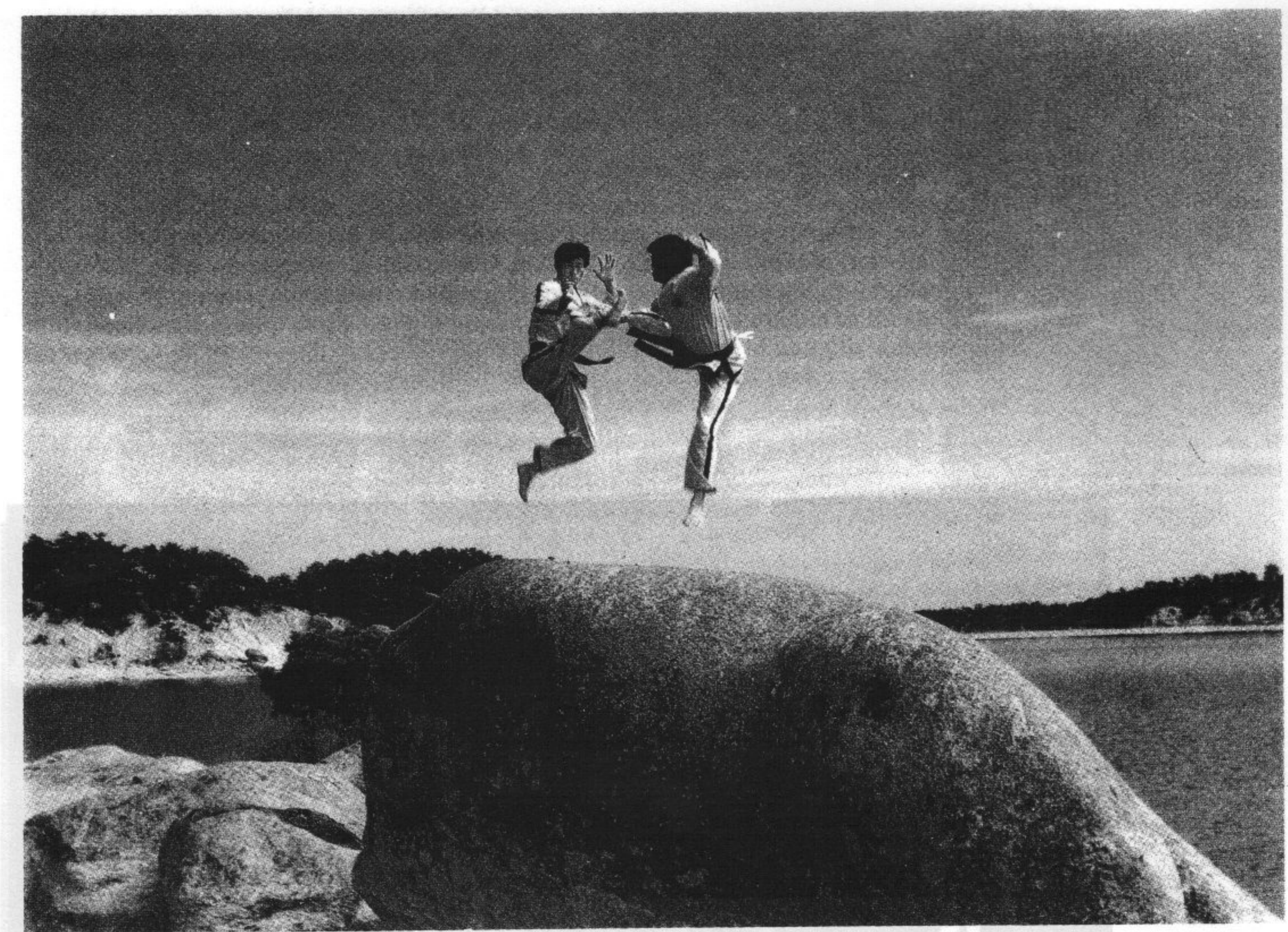


Penetración en Esquive *(Pihamyo Tulgi)*





Reverso de Puño



B. TECNICAS DE DEFENSA *(Bang Eau Gi)*

Como hemos mencionado anteriormente el Taekwon-Do fue primariamente creado para la autodefensa y eso explica la razón tan importante puesta sobre la moral de la civilización y la exactitud de técnicas.

En un sentido literario, el Taekwon-Do es eso: autodefensa.

Por esta razón los estudiantes deben concentrarse en la defensa.

La defensa misma, sin embargo, acarrea un rol de ataque al mismo tiempo. De esta forma, la idea es una exacta coordinación defensiva-ofensiva.

OH-JA (300 A.C.) dijo:

«No es correcto evitar el combate cuando el enemigo ataca, ni humanitario llorar sobre los cuerpos muertos después de haber negado su propia defensa».

La defensa se divide en bloqueo y esquive. El Bloqueo puede ser comparado con una defensa deliberada mientras que el esquive es una táctica militar de retardamiento de la acción.

Estos son los principios básicos de defensa:

1. Mantener siempre una postura de enfrentamiento parcial en las maniobras de acercamiento y alejamiento salvo excepciones.
2. Mantener una postura preparatoria flexible en todo momento.
3. Estar siempre listo para contraatacar al tener una oportunidad.

BLOQUEOS *(Makgi)*

Los tipos de bloqueo varían de acuerdo a la posición relativa de la herramienta de bloqueo, la posición del perfil frente al adversario, el método de bloqueo, la herramienta de bloqueo, y el propósito del bloqueo.

También deben ser observados algunos principios básicos:

1. Mantener el brazo flexionado unos 15-45º para poder interceptar el ataque de un modo oblicuo.
2. Nunca extender la parte de bloqueo más allá del punto de enfoque.
3. Al bloquear, descender ligeramente el hombro del brazo que bloquea.
4. Con pocas excepciones, la herramienta que bloquea tiene que ser retirada inmediatamente después del contacto.
5. La herramienta de bloqueo tiene que formar un triángulo, con pocas excepciones, entre el punto de contacto y los hombros.

Bloqueo Alto *(Nopunde Makgi)*

Cuando el puño o la punta de los dedos alcanza el nivel de los ojos del defensor en el momento del bloqueo, se habla de bloqueo alto. Se emplea para interceptar la parte atacante de un adversario dirigida hacia el cuello o cualquier punto más arriba. Se ejecuta a partir de casi todas las posiciones y emplea el antebrazo,el canto de mano, el reverso de canto de mano, la palma, el puño lateral, el reverso de la palma o un doble antebrazo.

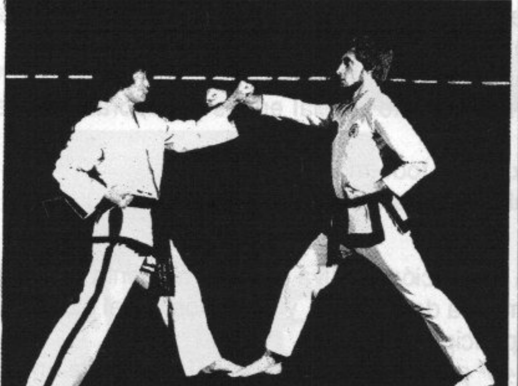
El puño o la punta de los dedos, de cualquier manera, alcanza el nivel exacto de los ojos cuando el ataque está dirigido hacia la base de la nariz.



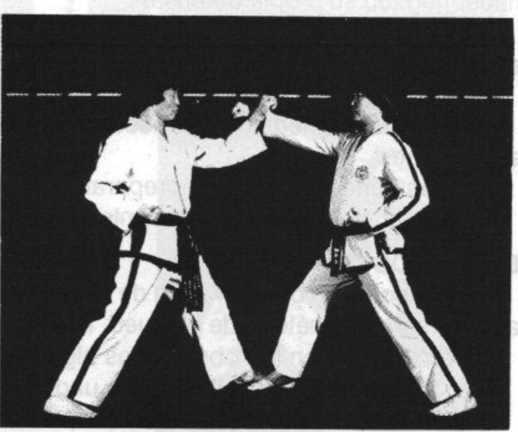


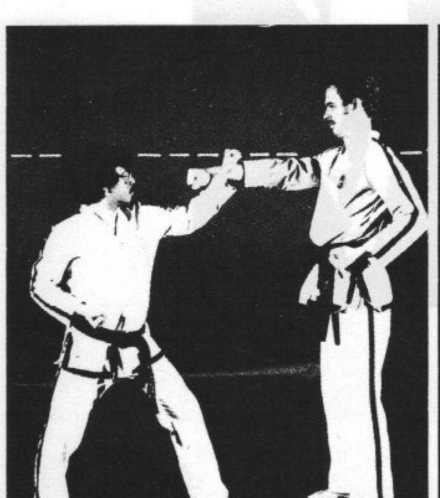


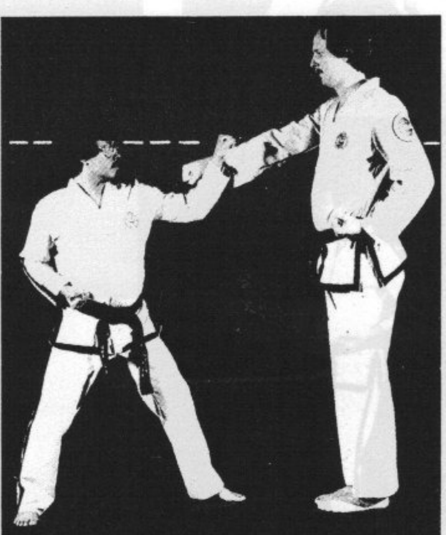
Bloqueo del ataque dirigido hacia la base de la nariz.

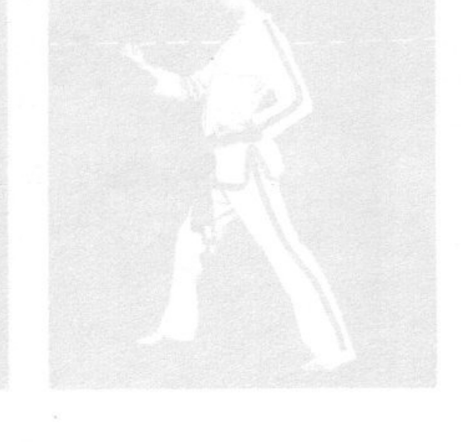


Bloquea el ataque hacia la sien.





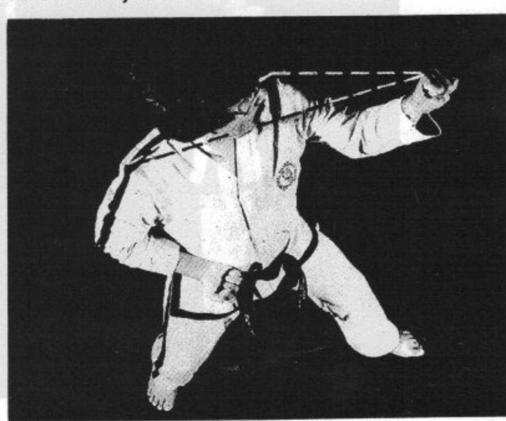




La parte de bloqueo forma un triángulo con los hombros en el momento del bloqueo. Este principio también es válido para bloqueos medios o bajos.

Bloquea al ataque dirigido hacia la arteria del cuello.

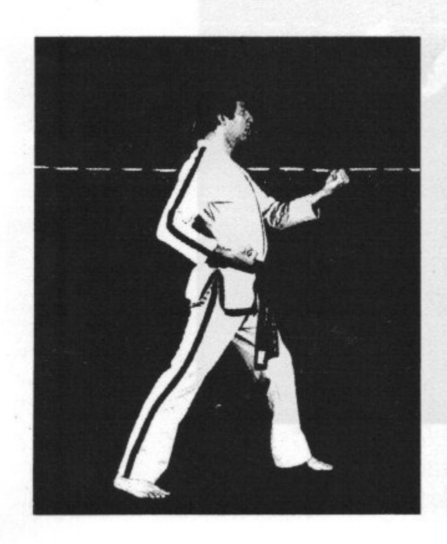


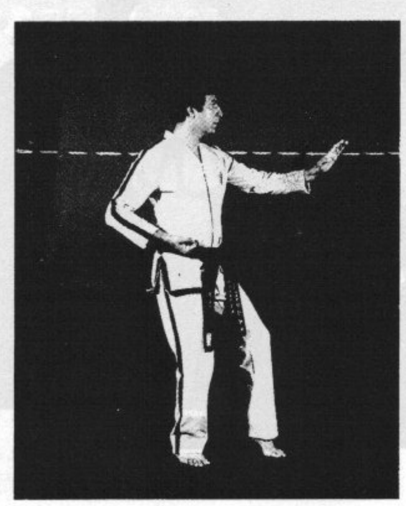


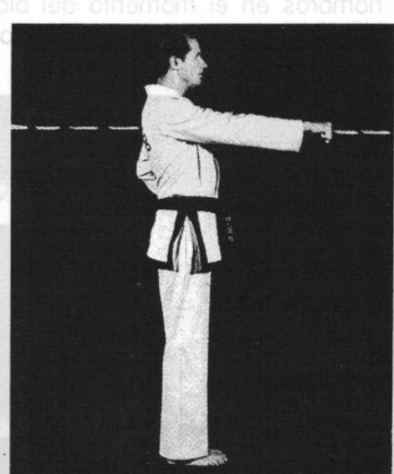
Bloqueo Medio *(Nopunde Makgi)*

Cuando el puño o la punta de los dedos llega al nivel del hombro del defensor, se llama bloqueo medio. Se usa para interceptar el ataque del adversario dirigido hacia el plexo solar y zonas más altas. También se puede ejecutar partiendo de cualquier posición y emplea las mismas armas que en el caso de un bloque alto con la adición del pie.

La parte exterior del empeine, el canto del pie, la parte externa del talón, el metatarso y el talón desempeñan un papel importante y se les puede encontrar detalladas en la sección relativa a las técnicas de pie en el volúmen 4 de la enciclopedia.

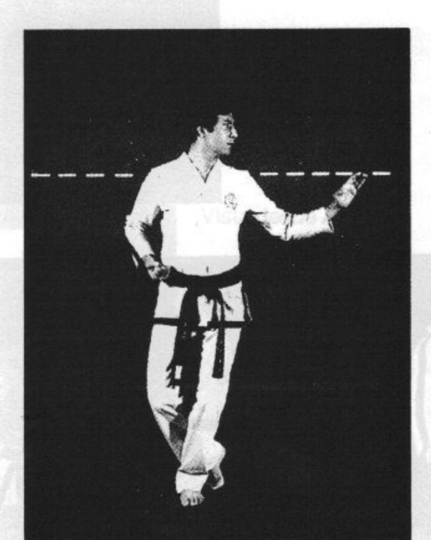


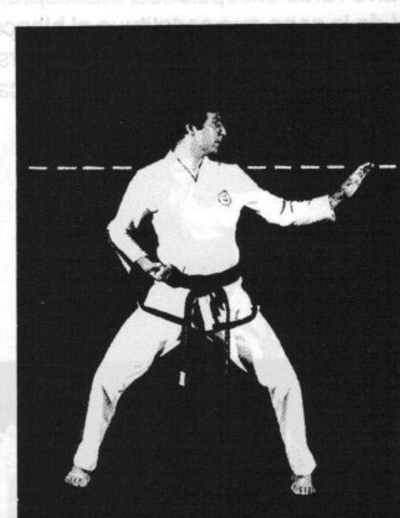


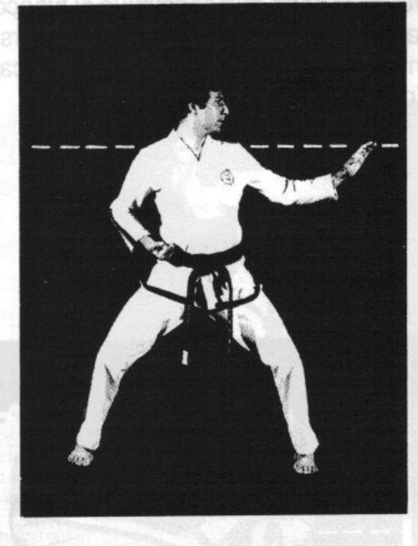
















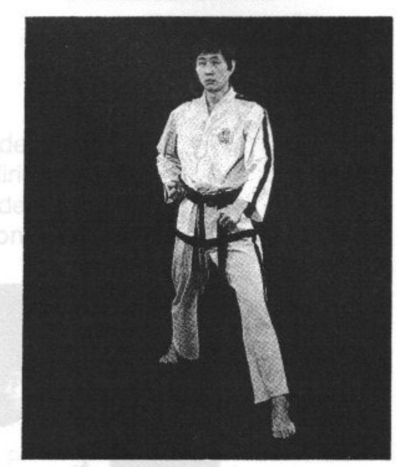


Bloqueo Bajo *(Najunde Makgi)*

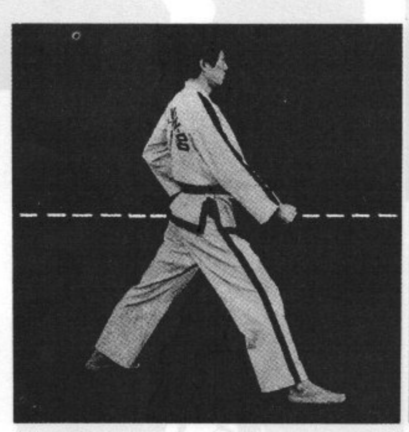
El propósito de esta técnica es interceptar la mano o el pie de ataque del adversario dirigidos hacia el abdómen bajo u otros puntos más abajo.

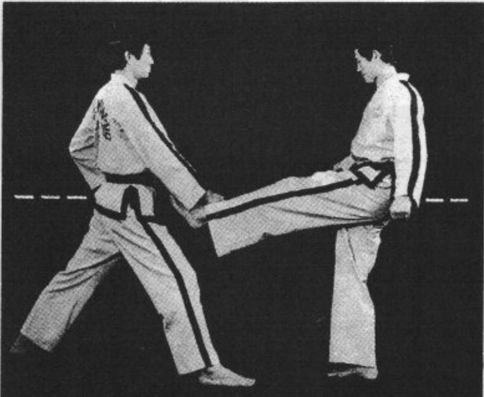
El instrumento de bloqueo, salvo raras excepciones, intercepta el pie o la mano del atacante al nivel de la zona que constituye el blanco. El bloqueo bajo se realiza con el antebrazo, el canto de mano, el reverso de canto de mano, la palma y canto del pie, más detalles en las técnicas del pie, en el volúmen 4 de la Enciclopedia.

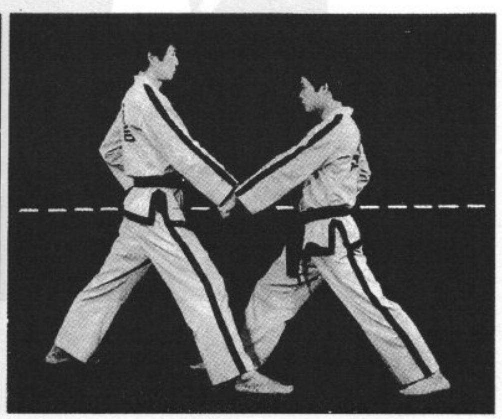
Posición de caminar



Antebrazo

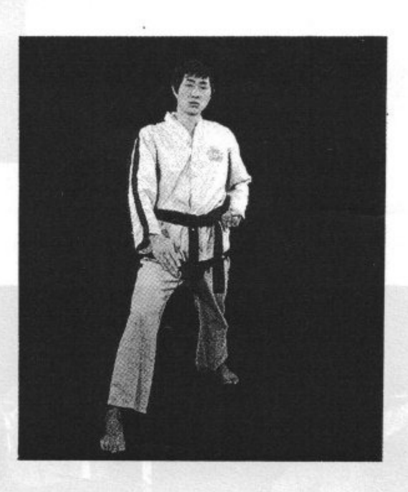


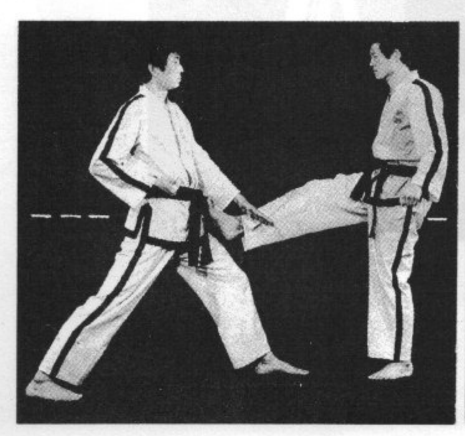


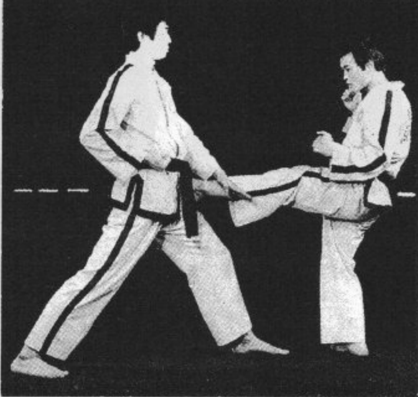


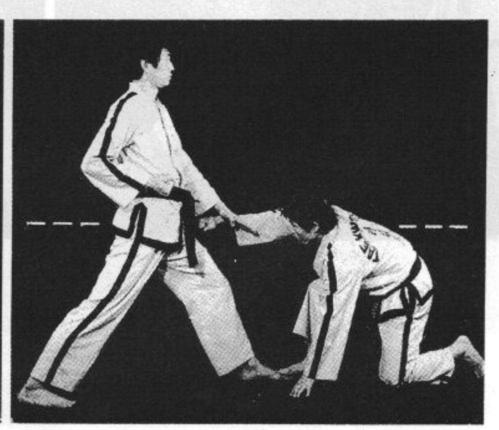


Canto de Mano







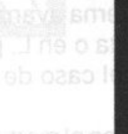


Bloqueo hacia Adentro *(Anuro Makgi)*

Se llama así cuando la parte de bloqueo alcanza al blanco en una trayectoria partiendo de fuera hacia el interior de la línea del pecho. Se ejecuta a partir de todas las posiciones y se utiliza para bloquear el pie o las manos de un ataque dirigido hacia la línea del pecho.

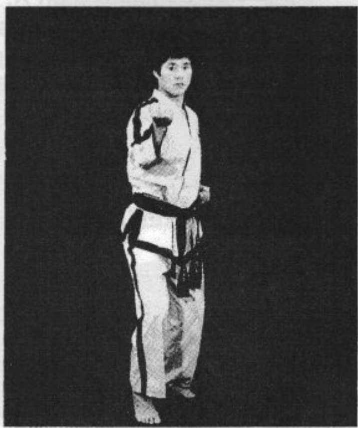


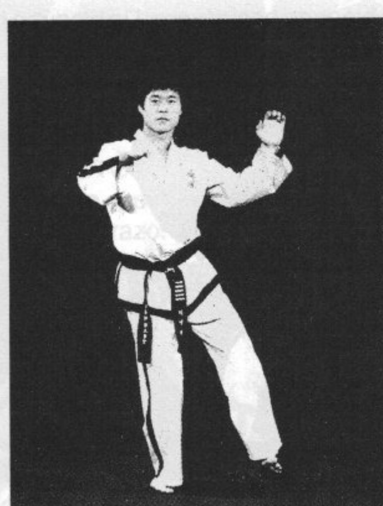


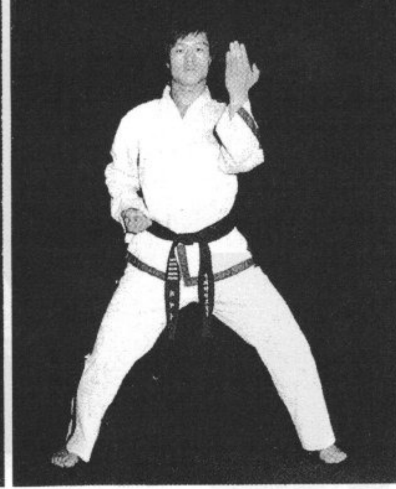


Vista desde Arriba







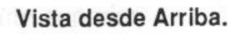


Nota:
El bloqueo hacia dentro no puede ser ejecutado con la zona del antebrazo interno o el reverso de la palma.



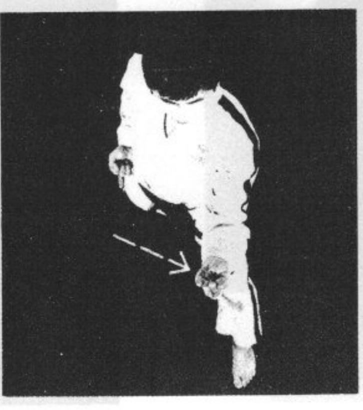
Bloqueo hacia Fuera *(Bakuro Makgi)*

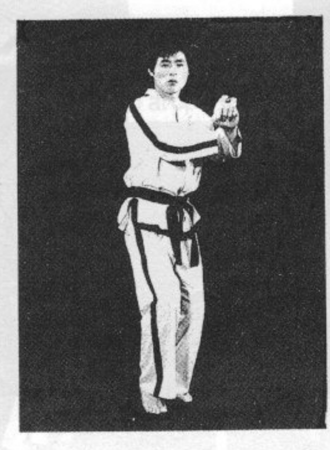
Se llama así cuando la herramienta de bloqueo alcanza al blanco en una trayectoria desde dentro hacia fuera. Se realiza en todas las posiciones.



Vista desde Arriba.









Nota:
No se puede utilizar la palma para un bloqueo hacia fuera.

Bloqueo bajo con el antebrazo

Eso se realiza, sobre todo, a partir de una posición para caminar, en L corta, en L con peso repartido o en I y, a veces, en posición en X.

Para esta técnica sólo se emplea el antebrazo exterior. Los blancos son la tibia, y el reverso del puño.

La tibia exterior o interior también puede constituir el blanco en el caso de una posición de jinete o en X.

También pueden realizarse los bloqueos del lado de la pierna avanzada o cruzados en el caso de una posición para caminar, en L corta o en L, pero no puede ejecutarse un bloqueo hacia dentro a excepción del caso de una posición en X o de jinete.

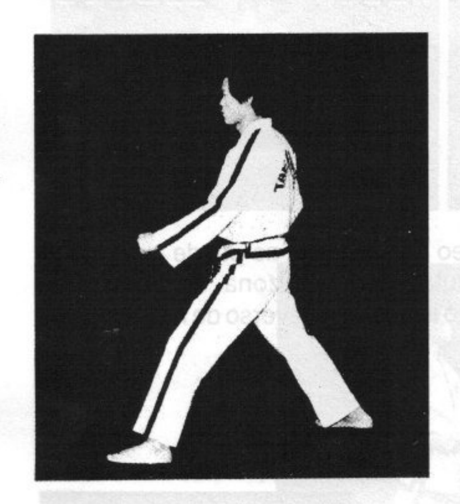
Mantener una posición de enfrentamiento parcial al blanco en el momento del bloqueo, a excepción de una posición de jinete o posición en X.

* 1. La distancia entre la parte inferior del antebrazo y el muslo es de unos 20 centímetros.
2. El antebrazo se pone paralelo en relación al muslo.
3. Flexiona el codo unos 25 grados hacia fuera.
4. Llevar el otro puño hacia la cadera en el momento de bloquear.

Vista desde Arriba

El instrumento de defensa forma un triángulo con los hombros.

Bloqueo del lado de la pierna avanzada



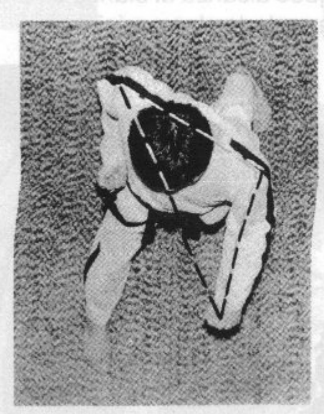
Bloqueo hacia Afuera

Se puede realizar ambos bloqueos del lado de la pierna avanzada y cruzado, en el caso de un bloqueo hacia fuera. Un bloqueo hacia dentro no es lógico.

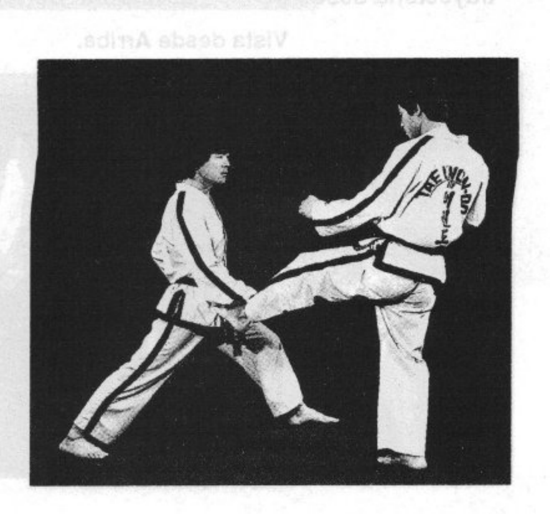




Bloqueo cruzado



Vista desde Arriba



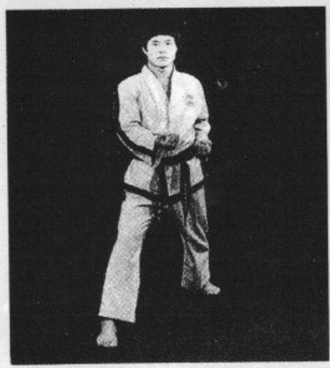




INCORRECTO
Alcanza el abdómen bajo, ya que el cuerpo está en posición de enfrentamiento total y extiende demasiado el antebrazo hacia fuera.

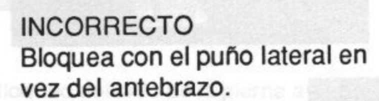



INCORRECTO
Arriesga el abdómen bajo, debido a un bloqueo hacia dentro. Esto también se aplica en todas las posiciones a excepción de un bloqueo frontal bajo.





INCORRECTO
Flexiona demasiado el codo, exponiendo el abdómen bajo.


INCORRECTO
Bloquea con el puño lateral en vez del antebrazo.

INCORRECTO
Puede romper la articulación del codo, además de estar trabado con la consiguiente perdida de flexibilidad







INCORRECTO
Bloqueo con la parte superior del brazo y no con el antebrazo.

INCORRECTO
Es difícil ver el blanco y además se expone el costado al oponente





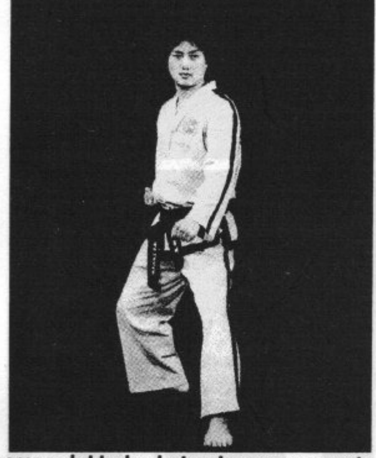


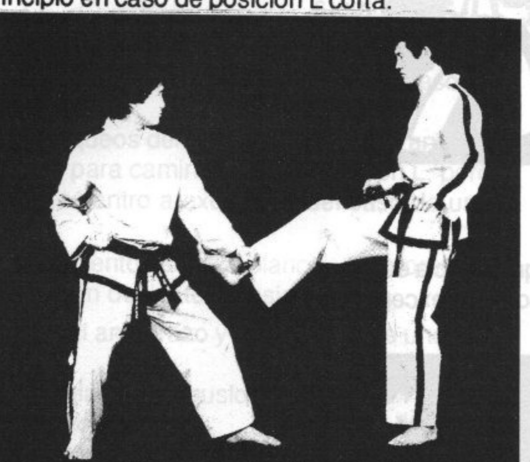
Posición en L

Es corriente un bloqueo del lado de la pierna avanzada, aunque ocasionalmente también se puede practicar un bloqueo cruzado.

Un bloqueo cruzado siempre se acompaña con una defensa media con el antebrazo interno de la mano contraria

También se aplica este principio en caso de posición L corta.

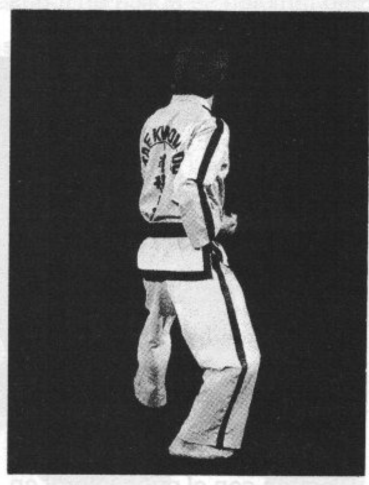




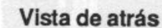
Bloqueo del lado de la pierna avanzada



Vista desde Arriba

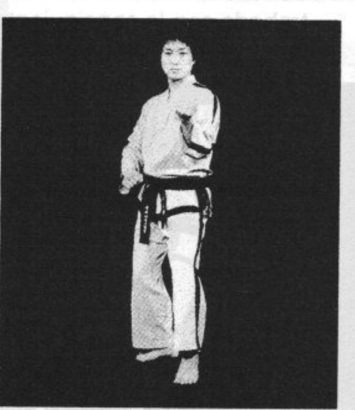


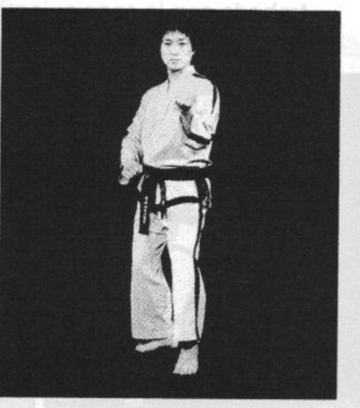
Bloqueo cruzado

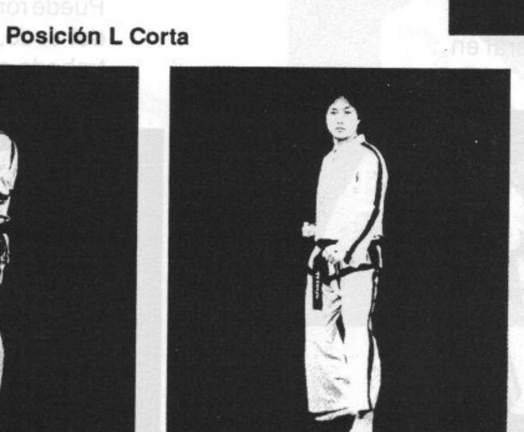


Vista de atrás

Posición L Corta



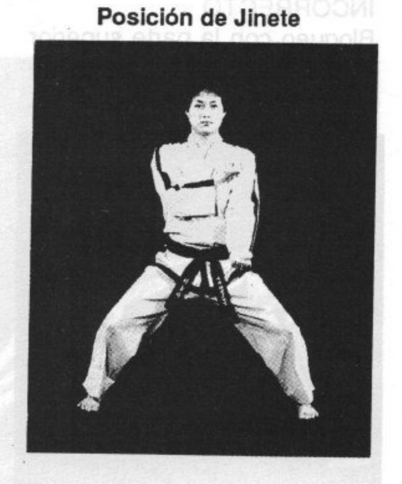




Bloqueo del lado de la pierna avanzada

Bloqueo cruzado

Posición de Jinete



Posición en X

Bloqueo hacia adentro

Bloqueo hacia Fuera

Esta técnica se ejecuta generalmente partiendo de una posición para caminar, L corta, en L o de jinete, aunque a veces se emplea ocasionalmente una posición en X o posición L repartida.

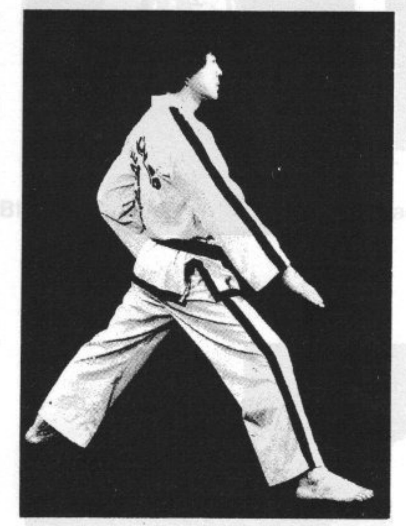
La tibia interior o exterior constituye el blanco, el tendón de Aquiles, puede constituir el blanco en el caso de una posición de jinete o en X.

Posición para Caminar

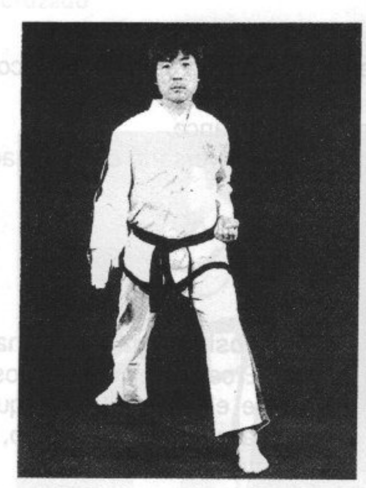
Un canto de mano en posición para caminar puede ejecutarse del lado de la pierna avanzada o cruzado, hacia fuera o hacia adentro.

Conservar el cuerpo en enfrentamiento parcial al blanco en el momento de la defensa.

* 1. Mantener una distancia de unos 15 centímetros entre la palma y el muslo.
2. Flexionar el codo unos 15 grados hacia fuera.
3. Mantener el cuerpo con enfrentamiento parcial al blanco.
4. Llevar el puño opuesto hacia la cadera al bloquear.



Bloqueo del lado de la pierna avanzada





Bloqueo cruzado

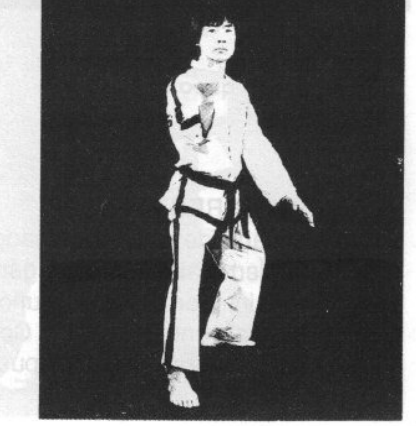
Posición en L

Un canto de mano en posición de L se ejecuta con un bloqueo del lado de la pierna avanzada o cruzado, hacia fuera o hacia adentro. El mismo principio se aplica a una posición L corta.



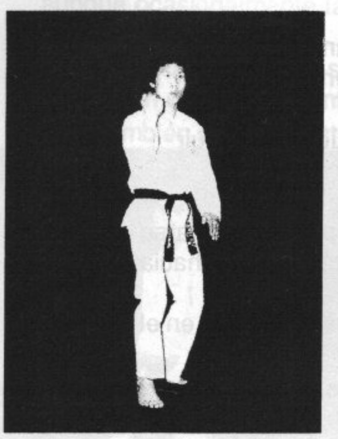


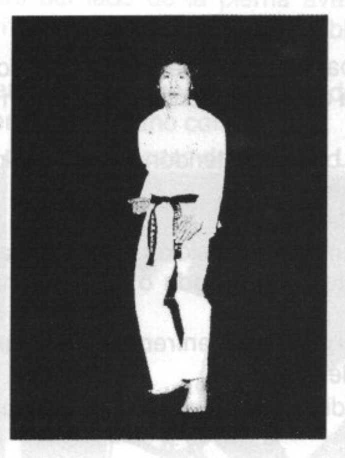
1. La distancia entre la palma y el muslo es de unos 15 centímetros.
2. El antebrazo se pone paralelo al muslo.
3. Mantener el codo flexionado unos 15 grados hacia fuera.



Bloqueo cruzado

Posición L corta







Bloqueo cruzado **Bloqueo del lado de la pierna avanzada** **Posición en X**

Posición de Jinete



Bloqueo hacia el Interior

Este se realiza, sobre todo, en posición para caminar en L corta, en L o en L con peso repartido, y a veces en posición de jinete o en X.

La tibia interior y exterior constituye el blanco.

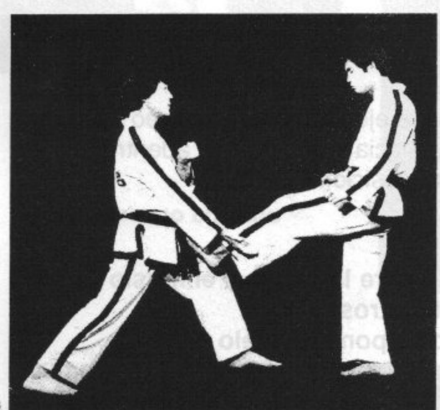
Se utiliza para bloquear el ataque del adversario dirigido hacia el abdómen bajo.

Bloqueo del lado de la pierna avanzada

Posición para Caminar

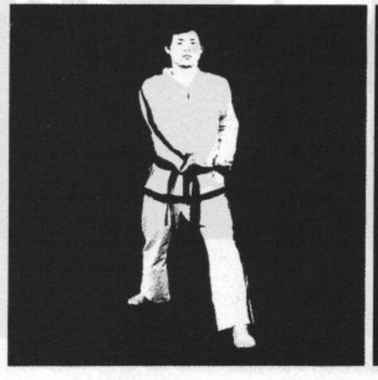
El canto de mano en posición para caminar puede ejecutarse en bloqueo del lado de la pierna avanzada o cruzado, hacia fuera o hacia adentro.

1. Mantener el cuerpo con frente total al blanco.
2. Mantener el codo flexionado unos 10 grados hacia dentro.

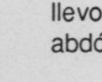


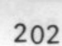
Bloqueo cruzado

INCORRECTO
El canto de mano ha pasado por encima de la pierna atacante en lugar de bloquear la tibia interior, porque el puño contrario no se llevo al frente al hombro. Como resultado el abdómen bajo queda expuesto al atacante.









Posición en L

Se puede realizar un bloqueo del anverso o de reverso, hacia fuera o hacia dentro con canto de mano. Esto también es aplicable en el caso de una posición L corta.







INCORRECTO
Ha llevado el puño opuesto hacia la cadera en lugar del hombro y la posición del cuerpo se convierte en enfrentamiento total. El mismo principio se aplcia en posición L corta.

Bloqueo del lado de la pierna avanzada

Bloqueo cruzado



Posición L corta

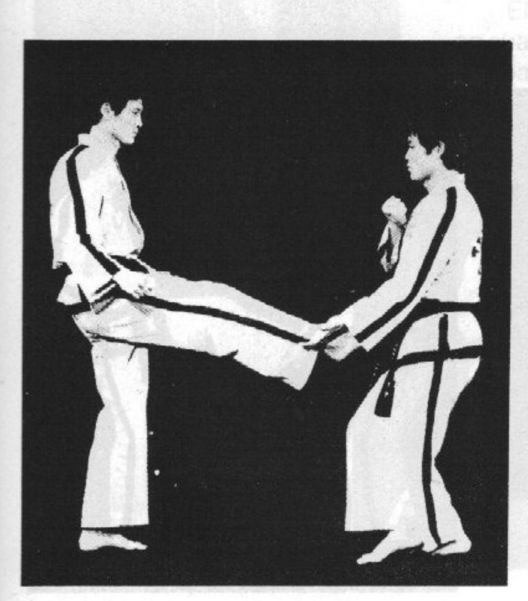




Bloqueo del lado de la pierna avanzada

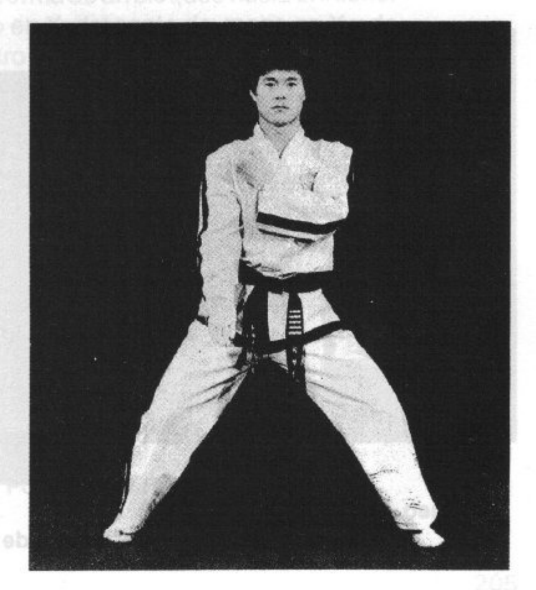
Vista lateral

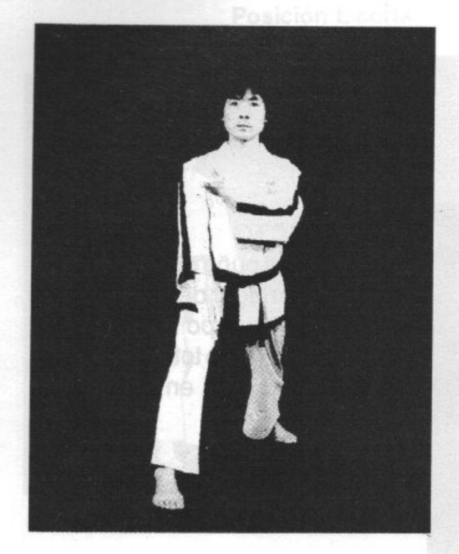
INCORRECTO
Expone su abdómen bajo ya que llevó su puño opuesto hacia la cadera en lugar del hombro.



Posición de Jinete

Posición en X





Bloqueo del Anverso

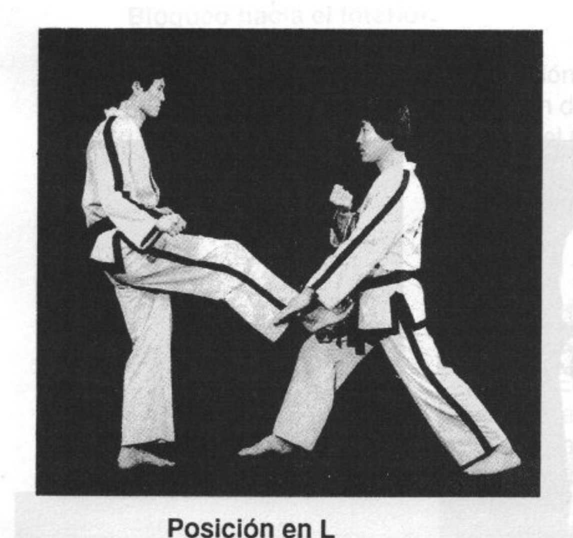
Bloqueo bajo con reverso de canto de mano

Se practica, sobre todo, en posición para caminar, de jinete, L corta o en L, a veces también en posición de pies paralelos, con pies juntos o en X. El blanco es la tibia interior o exterior del atancante dirigida hacia el abdómen bajo. Sólo el bloqueo hacia el interior es posible.

Posición para Caminar

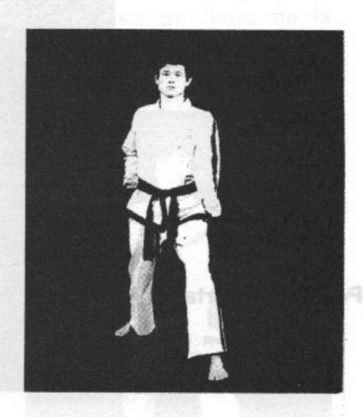
El reverso del canto de mano en posición para caminar efectúa un bloqueo del lado de la pierna avanzada o cruzado. El cuerpo, en ambos casos debe encontrarse en posición de enfrentamiento total respecto al blanco en el momento en que bloquea.

1. La distancia entre la palma y el muslo es de 15 centímetros.
2. El antebrazo está paralelo al muslo.
3. Conservar el codo flexionado unos 10ª hacia fuera.



Bloqueo Cruzado

INCORRECTO
El bloqueo se realiza en forma de bloqueo hacia fuera, bloquea la rodilla en lugar de la tibia interior o exterior.
Por lo tanto, expone totalmente la parte inferior de su abdómen.



Posición de Jinete

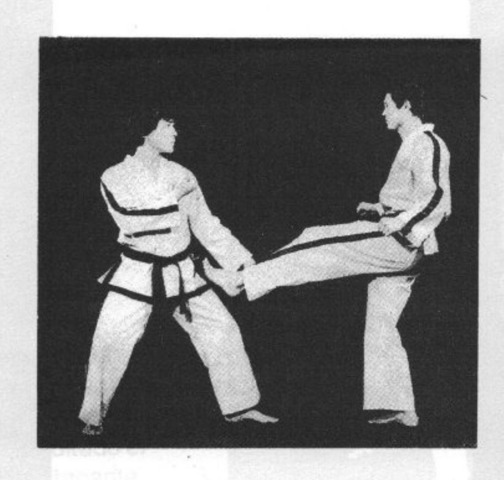
Posición en L

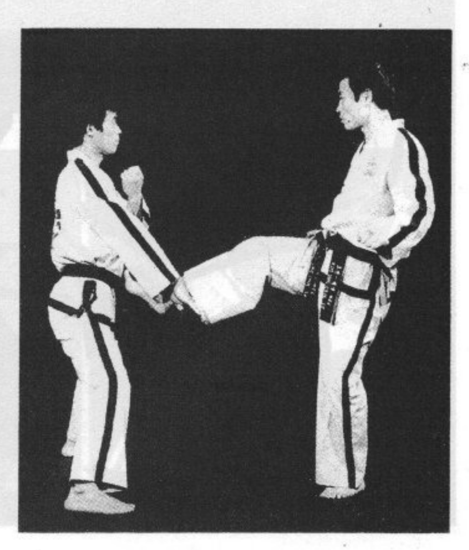
Se practica en un bloqueo del anverso o de reverso aunque el bloqueo de reverso es más corriente.

Este principio también se aplica a una posición L corta



Bloqueo cruzado





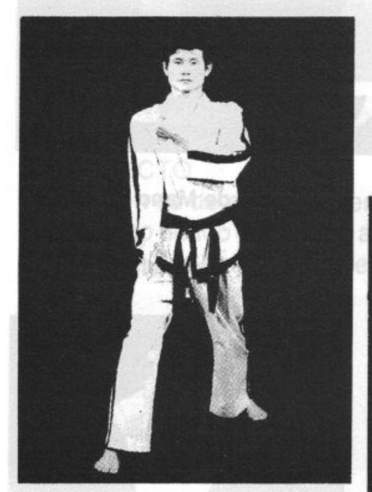
Bloqueo de lado de la pierna avanzada

Bloque Bajo con la Palma

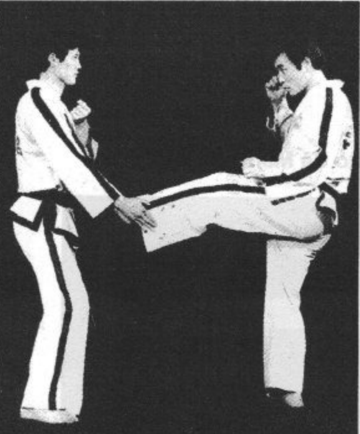
Aunque se puede ejecutar a partir de cualquier posición, más corrientes son las posiciones: para caminar, de jinete o en X. La tibia interior o exterior constituye el blanco.

Los bloqueos del lado de la pierna avanzada o cruzados son posibles, pero un bloqueo hacia fuera es imposible.

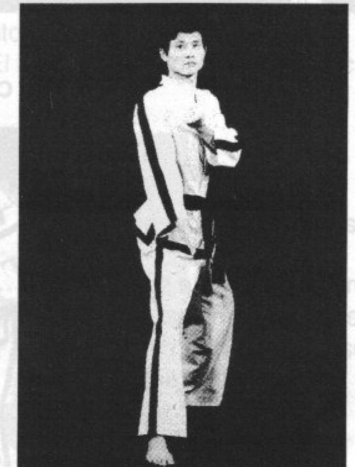
Bloqueo cruzado

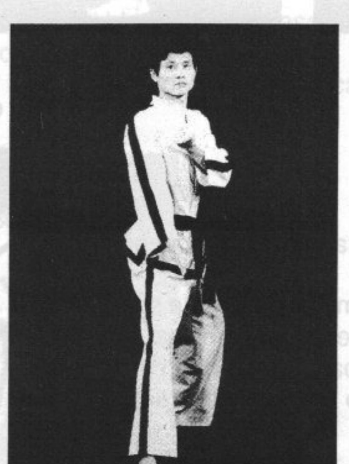


Posición para Caminar
El cuerpo se encuentra en posición de enfrentamiento total al blanco durante el bloqueo.



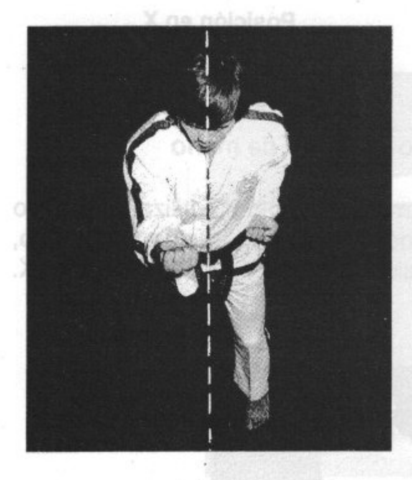
Bloqueo del lado de la pierna avanzada

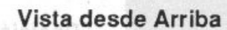




Posición en L

Posición de Jinete





Vista desde Arriba

Bloqueo Frontal *(Ap Makgi)*

Cuando el cuerpo está de frente completo al blanco y el instrumento de bloqueo se queda al centro del cuerpo del defensor, sin tener en cuenta la parte de bloqueo, la posición o postura anterior del adversario, se lo llama bloqueo frontal. Se realiza, en general, con el antebrazo exterior, canto de mano, las dos palmas o una sola palma, aunque a veces se emplea el puño en X, canto de mano en X o reverso de canto de mano.

El bloqueo frontal se efectúa bajo la forma de un bloqueo hacia el interior en cualquier caso, a excepción del puño en X, del canto de mano en X y de dos palmas. Cerrar el puño y llevar el otro puño a la cadera en el momento de bloquear frontalmente. Asegurese de llevar la yema de los dedos hacia el lateral del puño o sobre el antebrazo en el caso de un bloqueo bajo.

Antebrazo

Sólo se utiliza un antebrazo exterior y se efectúa en posición de jinete, para caminar, a veces, de pies paralelos, con pies juntos, en una pierna o diagonal.

Los bloqueos del lado de la pierna avanzada o cruzados son posibles en el caso de una posición para caminar. El canto de mano y la palma se utilizan de la misma manera.



Antebrazo

Posición de Caminar

Posición para Caminar



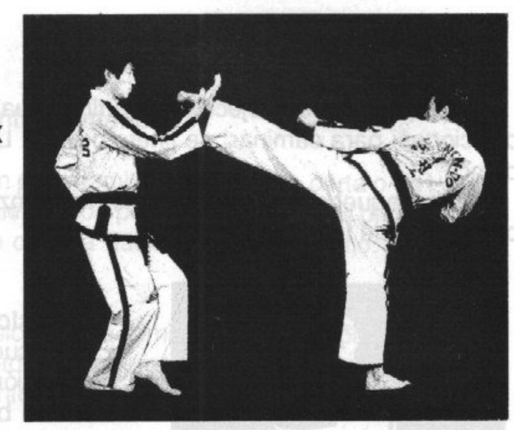
Canto de Mano

Posición de Jinete



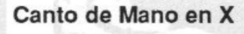
Posición en X

Canto de Mano

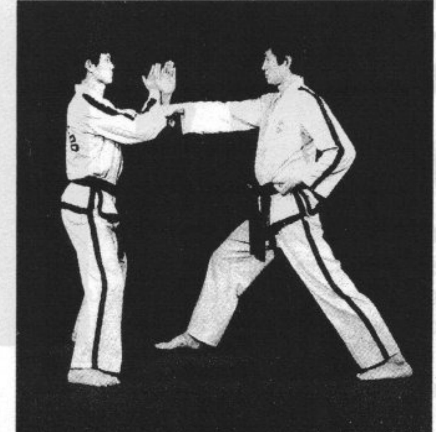


Canto de Mano

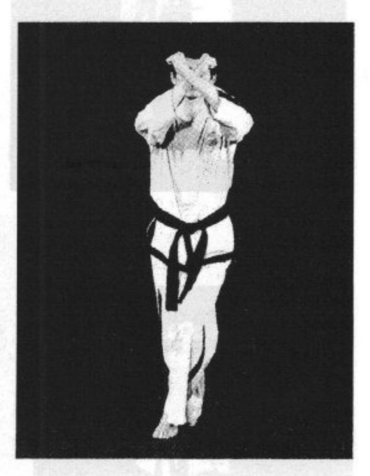
Puño en X



Canto de Mano en X



Posición de Jinete



Posición en X

Puño en X

Esta técnica se utiliza para los bloqueos alto y medio.

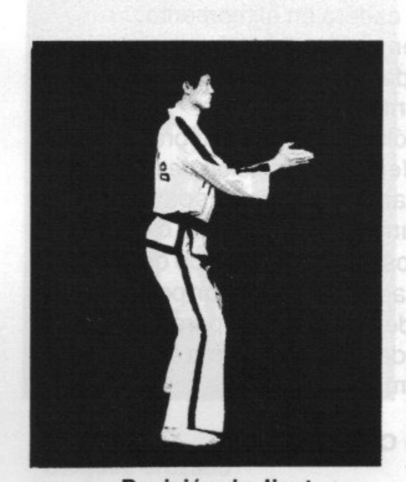
La posición para caminar y de jinete son las más utilizadas, a veces se emplea la posición en X, de pies paralelos o con pies juntos. El canto de mano en X se ejecuta de igual modo.

Dos palmas

Esta técnica se efectúa, sobre todo, en posición para caminar o de jinete, a veces con pies juntos, con pies paralelos o en X.

Reverso de canto de mano

Esta herramienta sólo se utiliza en el caso de un bloqueo bajo y se efectúa, sobre todo, en posición para caminar, de jinete o en X.



Posición de Jinete

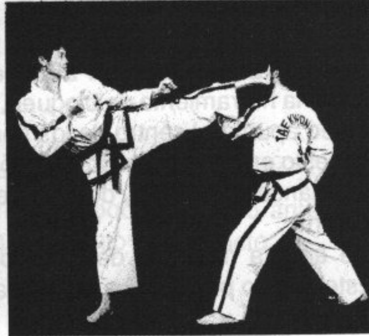


Posición para Caminar

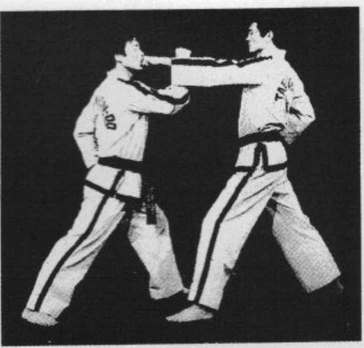


Posición para caminar





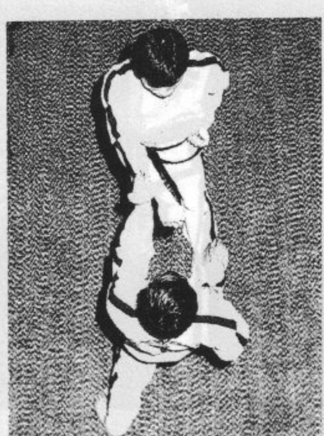




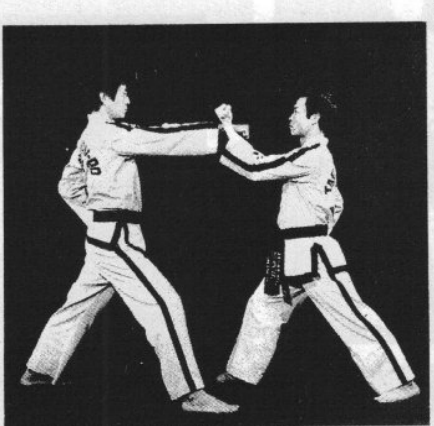
Vista Lateral

INCORRECTO
La posición es de enfrentamiento parcial y no total. Exponiendo el lado del cuerpo aunque el instrumento de bloqueo se ha detenido en el centro de la cara del atacante.

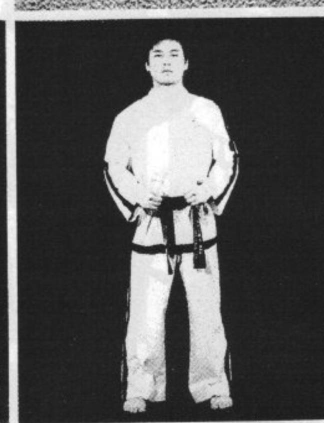
INCORRECTO
El bloqueo se realiza hacia fuera en vez de hacia dentro. De esto resulta:
1. La parte de bloqueo debe pasar el oponente, exponiendo un punto vital.
2. El bloqueo está demasiado cerca del punto de contacto.

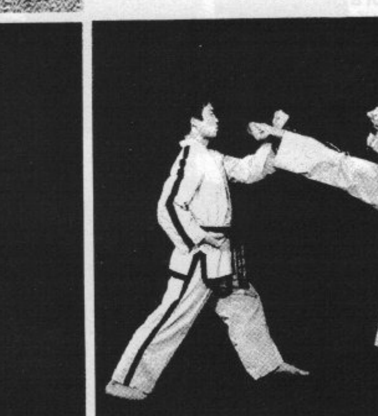


Hacia Atrás



Hacia la Derecha





Hacia la Izquierda

El bloqueo frontal se ejecuta en todas las direcciones.



Hacia el Frente

Bloqueo Lateral *(Yop Makgi)*

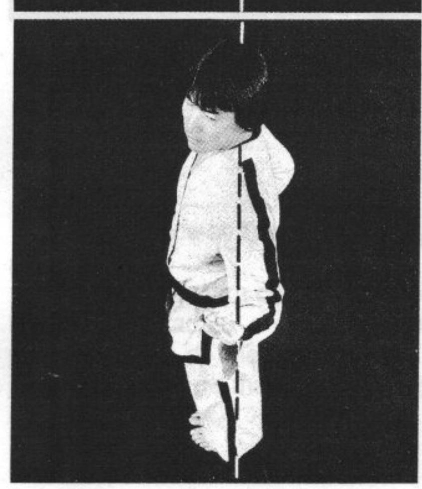
Se lo denomina así cuando el cuerpo está en posición de enfrentamiento parcial o en posición lateral con relación al adversario en el momento del bloqueo, sin considerar la herramienta de bloqueo, la posición, o la postura del atacante. Este bloqueo apunta al centro de los hombros del defensor.

Insistimos sobre esto en el libro por razones lógicas. Un bloqueo que está demasiado cerca del blanco resulta muy débil y puede ser vencido por un puño o una patada muy fuerte.

El bloqueo que apunta más allá del cuerpo del defensor genera una exposición inútil. Este mismo principio es válido para un bloqueo bajo.



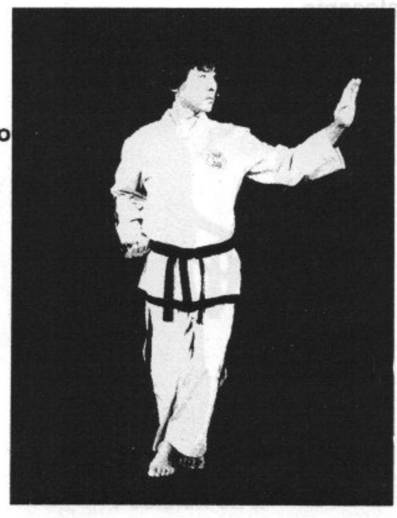
Vista desde Arriba





Canto de Mano

Posición en X

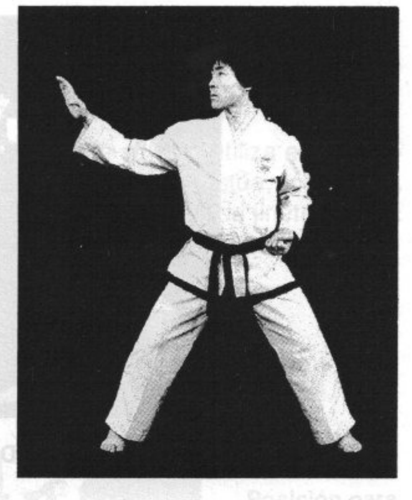


Antebrazo



Reverso del Canto de Mano

Canto de Mano



Posición de Jinete





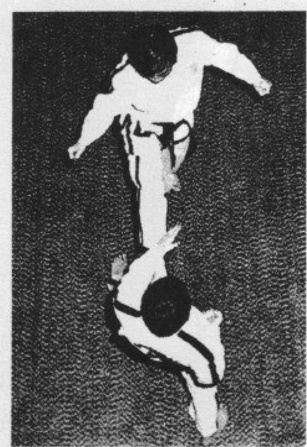
INCORRECTO
La parte de bloqueo sobrepasa el centro de los hombros y así expone sus puntos vitales.

INCORRECTO
La parte de bloqueo se paró antes de llegar al punto de contacto.



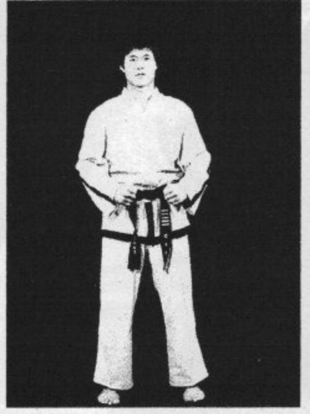


Hacia Atrás



El bloqueo lateral se realiza en cualquier dirección.

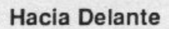






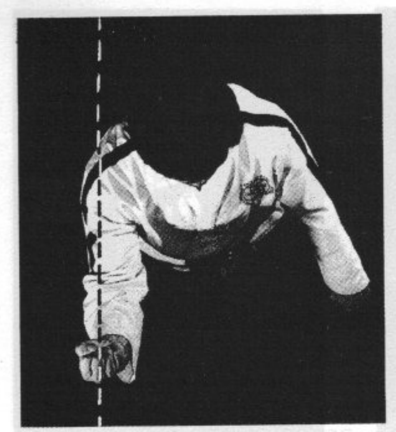
Hacia la Derecha

Hacia la Izquierda



Hacia Delante





Vista desde Arriba

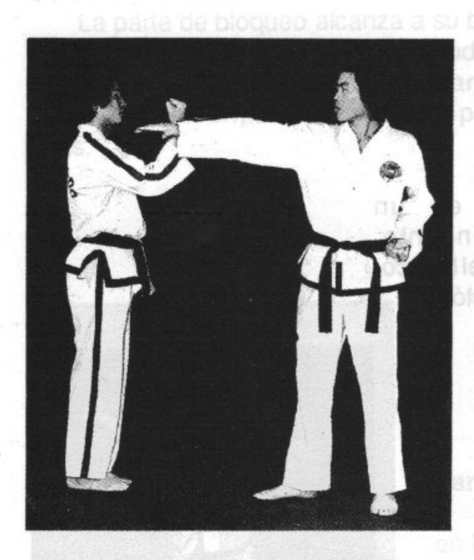
Bloqueo Frontal Lateral *(Yobap Makgui)*

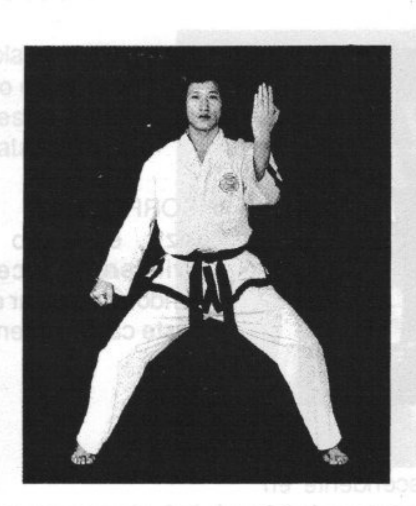
Esta técnica se emplea para interceptar un ataque desde un ángulo frontal lateral, dirigido hacia la sección alta del cuerpo.

Se ejecuta, sobre todo, en posición de pies paralelos, con pies juntos, de jinete y a veces en posición en una pierna o en X.

El antebrazo interior y el reverso del canto de mano constituyen las partes de bloqueo.

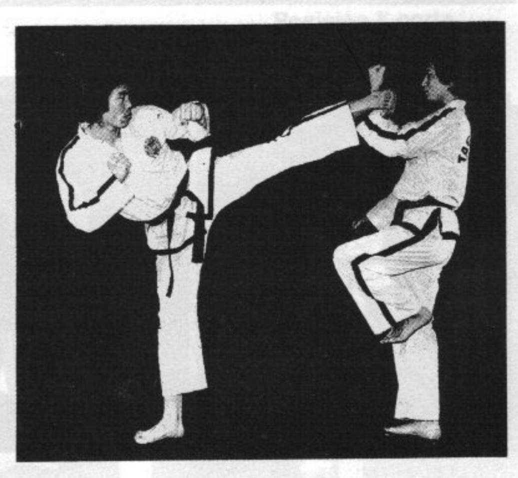
Sólo es posible el bloqueo hacia fuera. Mantener el dedo medio del puño en línea recta con los hombros, flexionando el codo unos 80 grados y llevando el brazo opuesto lateralmente hacia abajo en el momento del bloqueo.



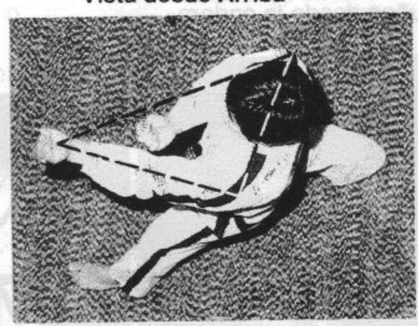


Posición de Jinete

Posición en una Pierna



Vista desde Arriba



El bloqueo forma un triángulo con los hombros.

Bloqueo Doble con el Antebrazo *(Doo Palmok Makgi)*

Es uno de los bloqueos más sólidos. La ventaja de esta técnica es la habilidad a mover rápidamente un antebrazo hacia otro bloqueo mientras continúa bloqueando con el otro antebrazo.

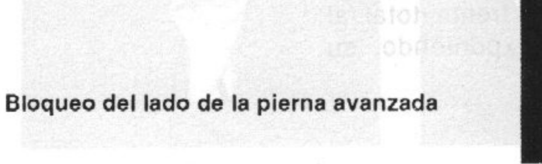
Se realiza generalmente a partir de una posición para caminar o, a veces, en posición en L o L corta.

Solo se usa la parte interna del antebrazo.

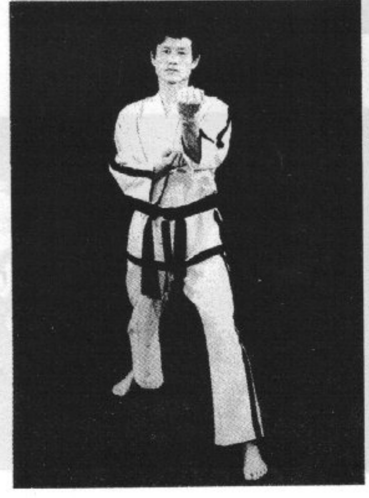
El cuerpo siempre está enfrentado parcialmente al blanco, colocando el nudillo del dedo meñique del puño secundario debajo del codo en el momento del bloqueo.

Posición para Caminar

El bloqueo del lado de la pierna avanzada o cruzados son posibles en esta posición.



Bloqueo del lado de la pierna avanzada









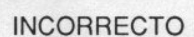


Bloqueo cruzado

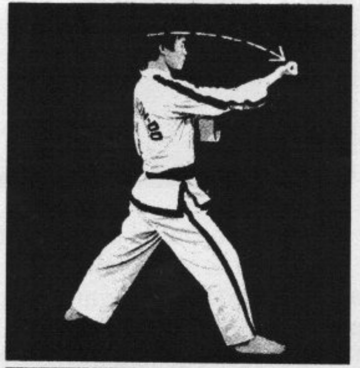


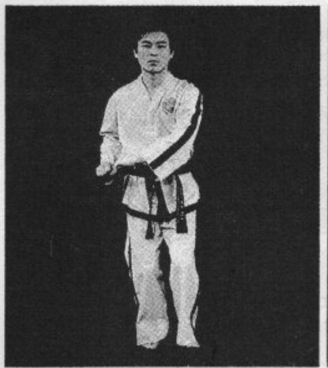


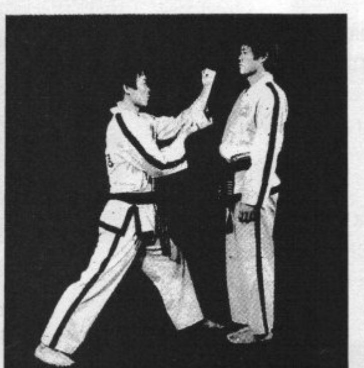
INCORRECTO
Lanza el puño en un movimiento ascendente, fallando al alcanzar el blanco, en este caso el mentón.



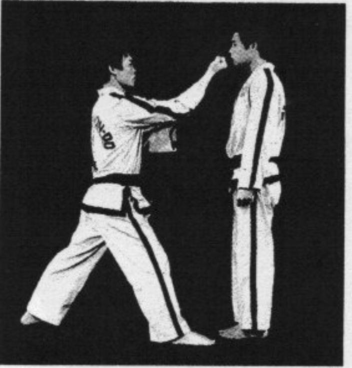
INCORRECTO
El bloqueo se realiza en un movimiento ascendente en lugar de lateral sin conseguir su blanco ya que saco los 2 puños desde la cadera.







INCORRECTO
El reverso del puño no alcanza su blanco, en este caso la base de la nariz.





INCORRECTO
No utiliza los músculos de la cadera y del abdómen, y el cuerpo se pone con frente total al adversario exponiendo su abdómen bajo.

Bloqueo de cintura *(Hori Makgi)*

Inicialmente esta técnica sirve para bloquear el pie. Sin embargo, es posible emplearla en el caso de un ataque con la mano dirigida hacia el epigastrio o las costillas flotantes.

La parte de bloqueo llega al nivel de la cintura del defensor en el momento en que se bloquea.

Se ejecuta muy a menudo con el antebrazo externo o interno, y a veces con la palma.

Es preciso que se desplace hacia el adversario al parar una patada circular o patada con giro.

Solo se puede efectuar un bloqueo del lado de la pierna avanzada.

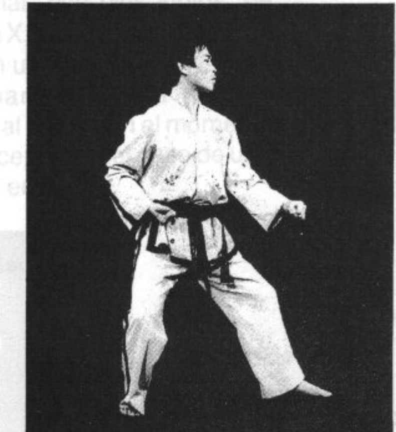
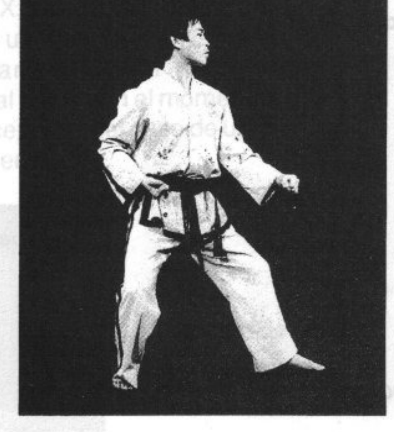


Posición L corta

Parte Externa de Antebrazo

Se ejecuta a partir de una posición L corta o en L o en X y vertical.

La parte de bloqueo alcanza a su blanco en un movimiento circular. Se utiliza a menudo en el caso de patadas circulares y patadas circulares con giro y ocasionalmente en patadas laterales, o patadas hacia atrás.

Posición L



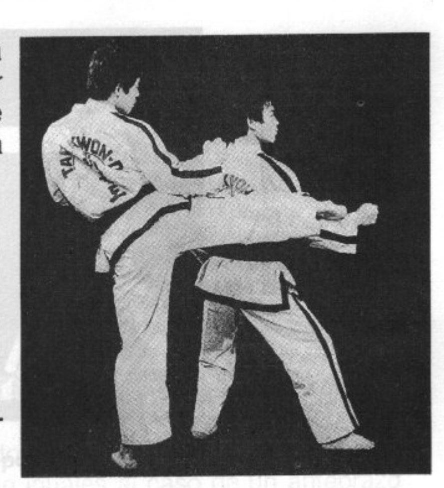
Posición en X

Posición L corta

Parte Interna de Antebrazo

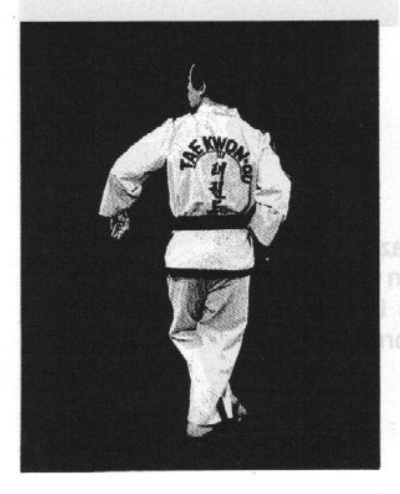
Se ejecuta sobre todo en posición L corta, o en L, a veces en posición X o verticales.

El antebrazo interior también se emplea mucho en el caso de una patada circular o circular con giro, aunque se utiliza más frecuentemente contra patadas laterales y técnicas de puño, y a veces en el caso de una patada frontal.

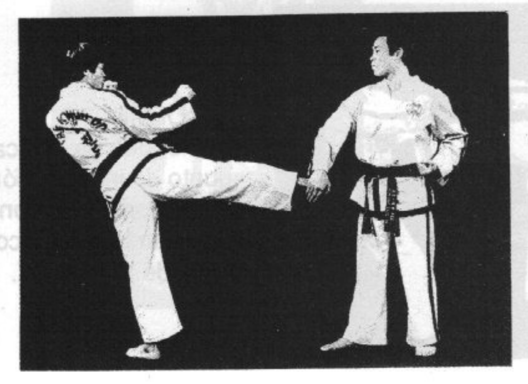


Posición L

Posición en X



Posición L parada



Palma

Se utiliza la palma de modo idéntico al caso de la parte externa del antebrazo.

Bloqueo de Control *(Momchau Makgi)*

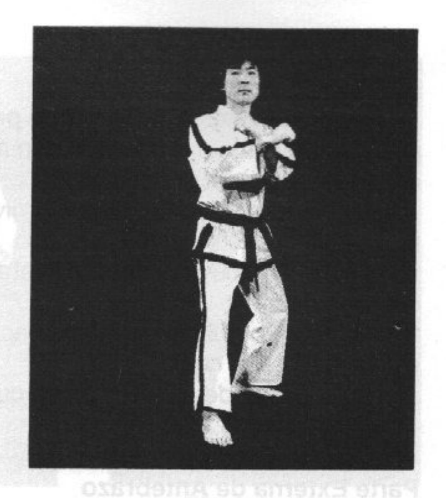
Se efectua cuando uno quiere bloquear una patada circular con giro, y en raros casos, contra una técnica de mano dirigida hacia el plexo solar y cualquier punto situado más arriba. Se ejecuta con puño en X, canto de mano en X, antebrazo recto o canto de mano recto.

Puños en X *(Kyocha Joomuk)*

Se utiliza sobre todo en posición de jinete, L corta, en L, y, a veces, en posición X

En posición en L derecha o L corta derecha, el antebrazo derecho se pone en el interior del antebrazo izquierdo y viceversa.

El punto de intersección debe ser un poco más arriba de los codos en el momento del bloqueo.



Posición en L



Posición de Jinete



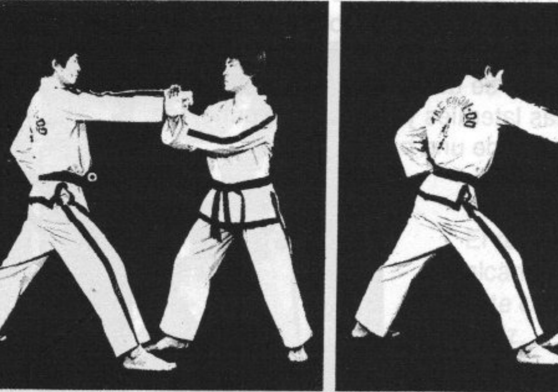
Posición L Corta

Canto de Mano en X *(KyochaSonkal)*

Se practica de modo igual que en el caso de puños en X, a excepción del agarre que sigue al bloqueo.

Posición en L

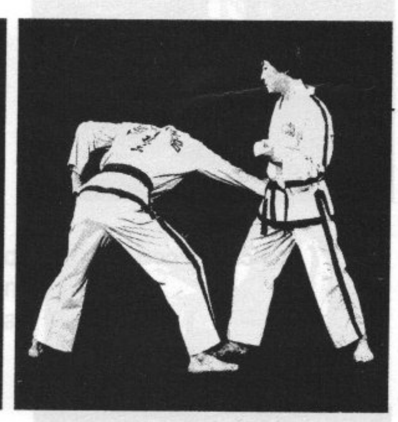




Bloqueo



Agarrar



Tirar y torcer





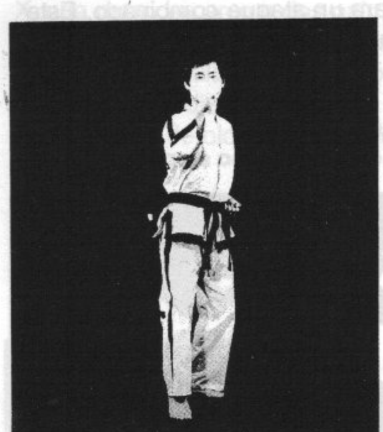
INCORRECTO
El bloqueo es ineficaz ya que el punto de intersección forma una línea horizontal con los codos. Esto también es incorrecto en el caso de puño en X.

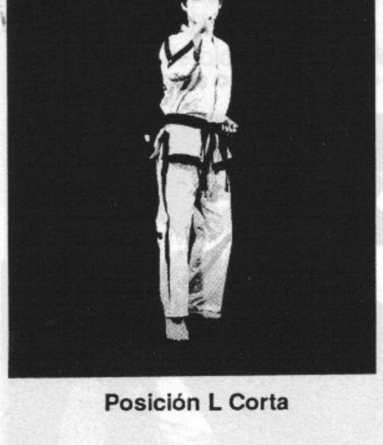
Antebrazo Recto *(Sun Palmok)*

Esta técnica se emplea para bloquear la herramienta de ataque dirigida hacia el pecho, y la zona situada más arriba, y puede ser ejecutado con uno o los dos antebrazos.

Un Solo Antebrazo Recto *(Wae Son Palmok)*

Esta técnica se ejecuta generalmente a partir de una posición L corta, en L, en forma de un bloqueo externo, aunque a veces se realiza en posición de jinete, de pies paralelos, con pies juntos, o en posición X. Mantener la parte superior del antebrazo con enfrentamiento total al adversario en el momento que bloquea en el caso de una posición L corta o L.





Posición L Corta

Posición L Corta

Doble Antebrazo Recto *(Sang Sun Palmok)*

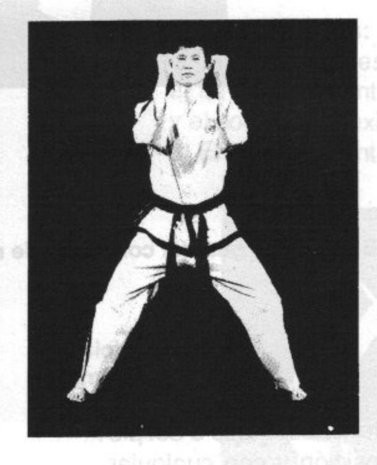
Se ejecuta, sobre todo, en una posición de jinete, para caminar, con pies juntos, de pies paralelos o en X, y a veces, en posición L corta, en L, o en una pierna.

Conservar la parte exterior de los antebrazos frente al blanco en el momento que bloquea, a excepción, del caso de una posición L corta o en L.

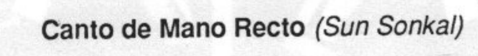


Posición para Caminar





Posición de Jinete



Canto de Mano Recto *(Sun Sonkal)*

Posición de Jinete



Posición en X

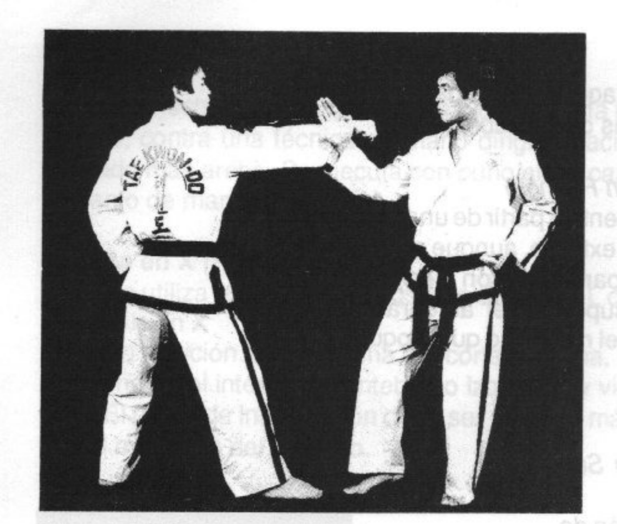


Un Canto de Mano Recto *(Wae Sun Sonkal)*

El método de esta técnica lo mismo que su utilización son iguales al caso de un antebrazo recto.

Doble Canto de Mano Recto *(Sang Sun Sonkal)*

El método de esta técnica es el mismo que el de doble antebrazo recto.



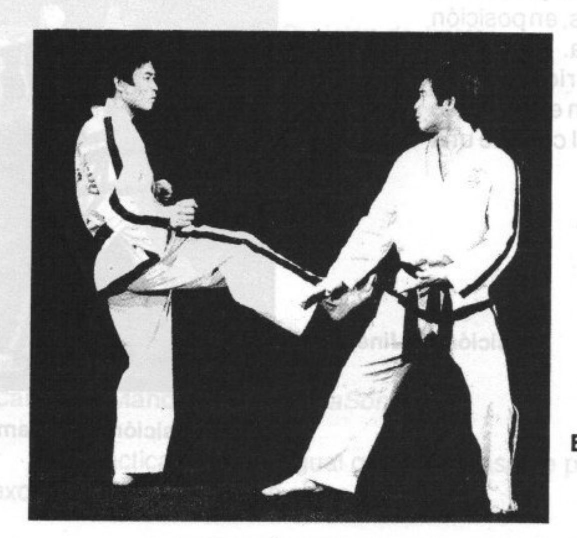
Bloqueo Externo *(Bakat Makgui)*

Se llama así al bloqueo dirigido hacia la parte exterior del brazo o pie del atacante. Una ventaja importante es que impide al adversario que se sirva de su otro brazo o pie para un ataque combinado. Este bloqueo se puede efectuar con cualquier otra herramienta y cualquier posición.

Bloqueo con reverso de la mano en posición L corta

Bloqueo con canto de mano en posición en L





Bloqueo en guardia con canto de mano en posición en L

Bloqueo Interno *(Anmakgui)*

Se trata de un bloqueo dirigido hacia la parte interior del brazo o del pie del atacante. Es posible ejecutarlo en cualquier posición y con cualquier bloqueo. El defensor debe tener cuidado con este bloqueo, ya que el pie o la mano opuesta del adversario pueden servir para un ataque combinado.



Bloqueo con canto de mano en posición de jinete

Bloqueo con el antebrazo en posición para caminar





Bloqueo con el reverso de canto de mano en posición de jinete

Defensa Arriba *(Chookyo Makgi)*

El propósito principal de esta técnica es proteger la cabeza de un golpe descendente con mano, pie o armas, también se usa contra un puño o patada dirigida a la cara.

Este bloqueo se realiza con el antebrazo, canto de mano,puño en X, canto de mano en X, una mano en arco o dos palmas.

Mantener siempre una posición con enfrentamiento total al adversario en el momento del bloqueo, al utilizar una posición para caminar, de jinete, de pies paralelos, con pies juntos, en una pierna, diagonal o en X.

La parte de bloqueo queda en el centro de la frente o cara del defensor al bloquear.



Modo correcto de bloquear



Antebrazo

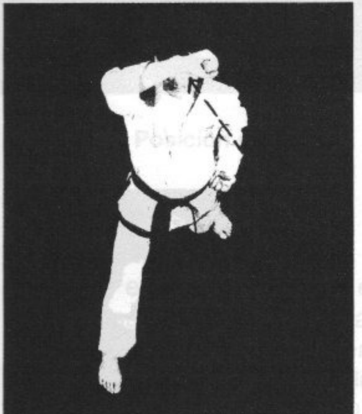
Se emplea muy a menudo en el caso de un golpe descendente hacia la frente o cráneo dado con un palo, maza o la mano.

Se utiliza solamente el antebrazo externo.

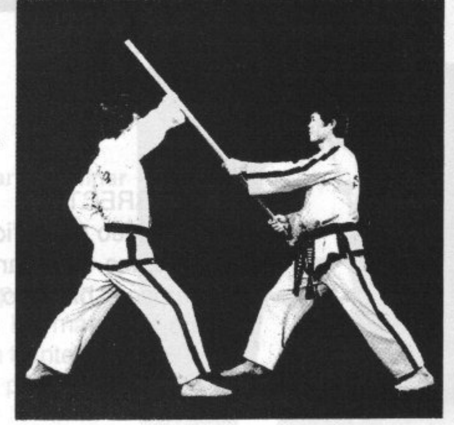
Solo el bloqueo del lado de la pierna avanzada es posible en el casò de una posición vertical, L corta, en L. Si avanza el pie derecho se emplea el antebrazo derecho y viceversa en el caso de una posición en L con peso repartido.

Principios básicos:

1. El puño debe estar ligeramente más alto que el codo.
2. La distancia entre el antebrazo interno y la frente es de unos 7 centímetros y el codo está flexionado unos 45ª.
3. El antebrazo interno alcanza el nivel de la frente.

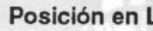


Posición para Caminar



Posición de Jinete





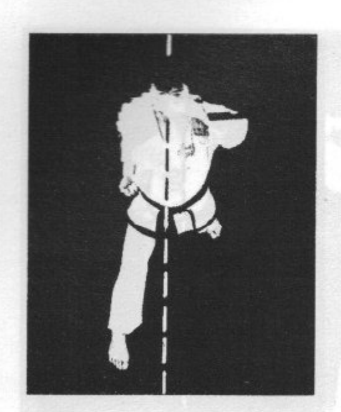
Posición en X

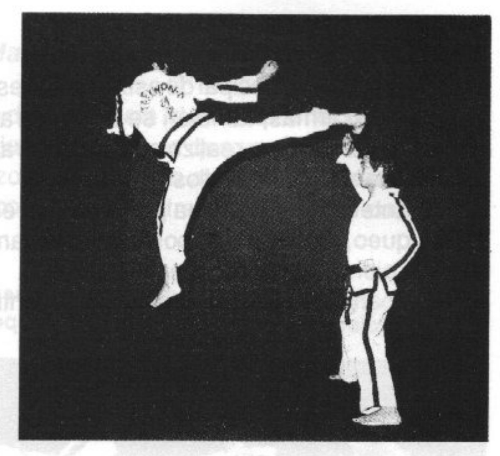
Posición en L



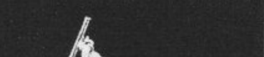
Canto de Mano

El método de bloqueo y las posiciones empleadas son iguales que para el antebrazo. La distancia entre el pulgar y la frente es de unos 7 centímetros.

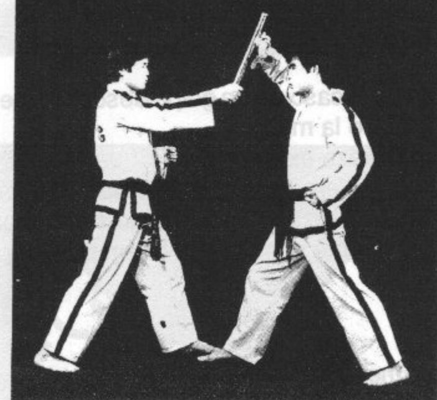




Posición de Jinete



Posición para Caminar



INCORRECTO
La frente es golpeada porque el instrumento de bloqueo no se quedó en el centro de la misma.





INCORRECTO
El antebrazo está muy cerca de la frente. El defensor podría golpearse con su propio puño mientras bloquea.

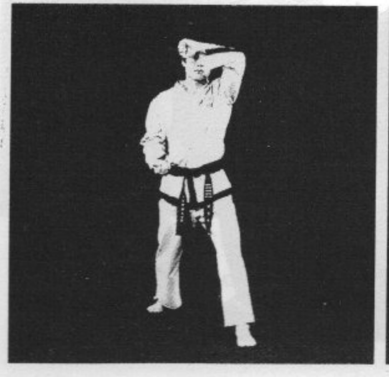


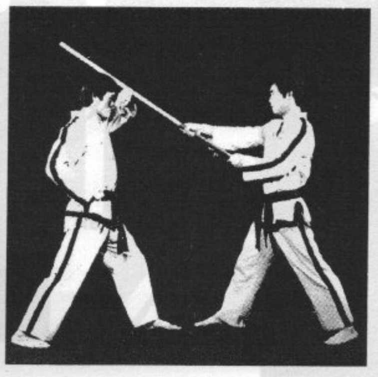
INCORRECTO
El bloqueo es ineficaz porque el antebrazo está paralelo al palo, además el bloqueo se realiza en arco.

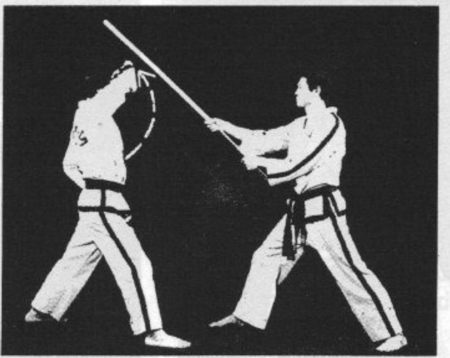




INCORRECTO
Un bloqueo ascendente horizontal absorberá el 100% de la fuerza del golpe. Sería más eficaz y menos peligroso bloquear con un antebrazo flexionado unos 45 grados.





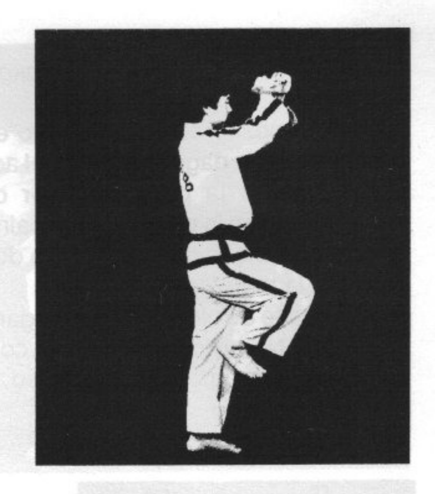


Puños en X

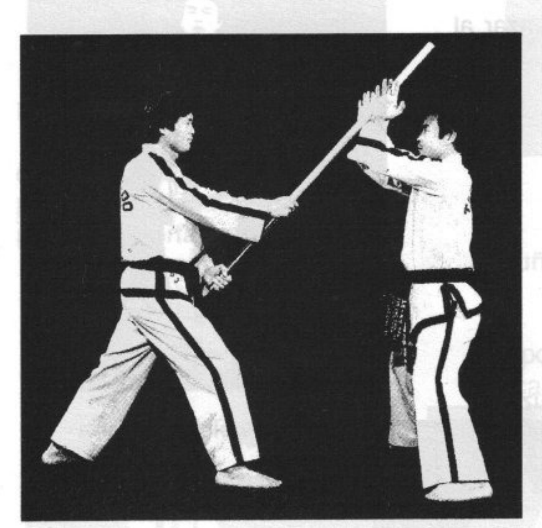
Esta técnica es particularmente poderosa si se utiliza contra un golpe descendente de un palo o técnica de mano.

Las muñecas tienen que cruzarse en el centro de la frente, en el momento del bloqueo. Aunque a veces, se emplea una posición con pies juntos o en una pierna, las más utilizadas son las poisiciones para caminar, de jinete, de pies paralelos o en X.

Posición para Caminar



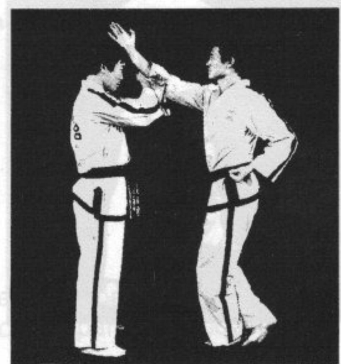
Posición en una Pierna



Posición de Jinete



INCORRECTO
Cruza las muñecas delante de la base de la nariz en lugar de la frente, exponiendo así un punto vital. También este principio es aplicable al canto de mano en X.



Canto de Mano en X

El método de bloqueo es idéntico al caso del puño en X.

Esta técnica es eficaz para agarrar la parte de ataque inmediatamente después de la defensa del mismo.

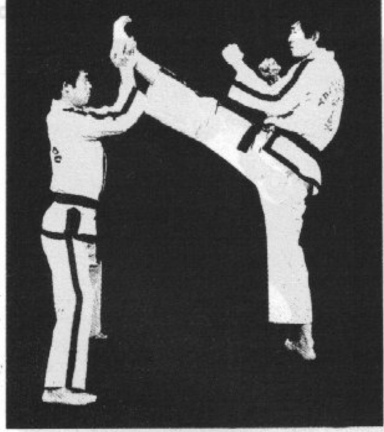
Posición para Caminar

Mano en Arco

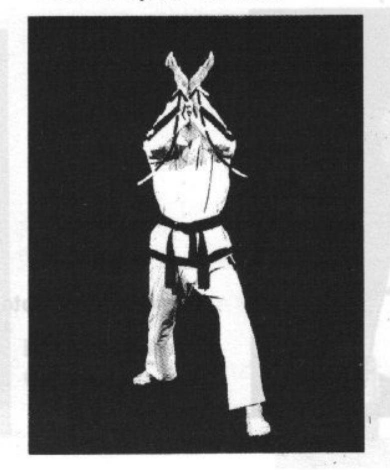
La mano en arco se ejecuta en casi cualquier posición, aunque las posiciones para caminar y en X son las más corrientes. La palma está generalmente dispuesta frente al defensor a excepción de un bloqueo cruzado en posición para caminar. La parte de bloqueo está al nivel de la frente del defensor en el momento del bloqueo.



Posición para Caminar



Posición de Jinete



Doble Palma

Esta técnica es perfecta contra una patada descendente.

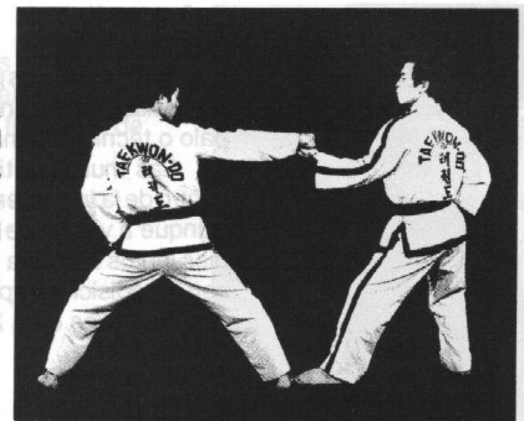
Una ventaja de este bloqueo es la posibilidad de agarrar el pie del atacante.

Las posiciones para caminar, de jinete o en X son las más corrientes, a veces, la posición de pies paralelos o con pies juntos.

Bloqueo Ascendente *(Ollyo Makgi)*

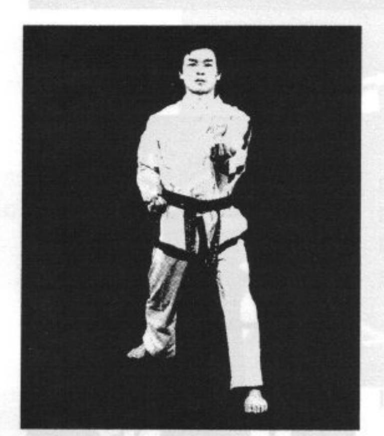
El propósito de este bloqueo es empujar hacia arriba la mano, el pie, la daga, o el palo del adversario dirigidos hacia el plexo solar a la parte superior del defensor. Las partes empleadas son la palma, doble palma, el reverso del canto de mano, el doble reverso del canto de mano, la parte lateral del pulgar y la muñeca flexionado.

La parte de bloqueo debe llegar al nivel del plexo solar del defensor. No olvide flexionar el codo unos 35 grados hacia afuera en el momento del bloqueo.



Posición en L

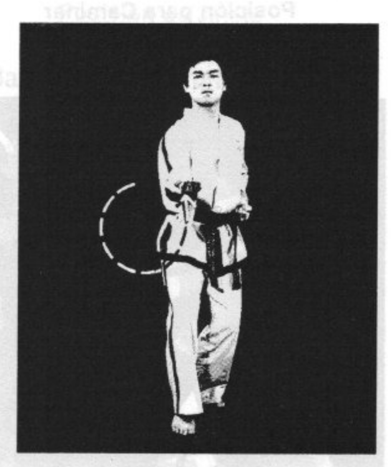
Palma



Posición para Caminar

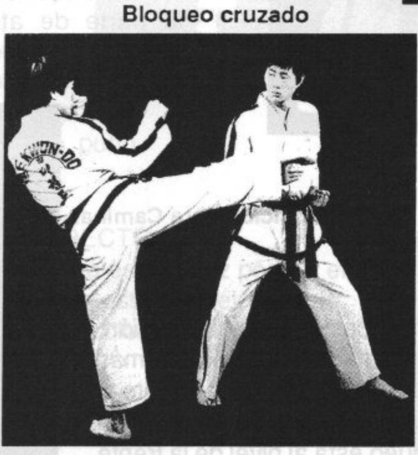
Se practica generalmente en posición L corta o en L, a veces para caminar.

La parte de bloqueo tiene que alcanzar al blanco en un movimiento circular.



Posición L Corta

Bloqueo cruzado



Posición en L

Reverso del Canto de Mano

Un bloqueo ascendente con el reverso del canto de mano puede ejecutarse desde cualquier posición pero las posiciones L corta y en L son las más corrientes.

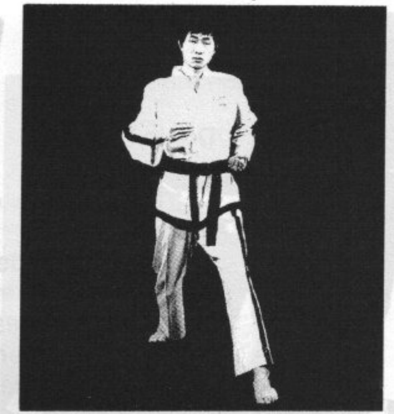
El instrumento de bloqueo tiene que llegar a su punto de enfoque en línea recta. Conservar el codo flexionado unos 45 grados hacia fuera en el momento del bloqueo.

Posición L Corta

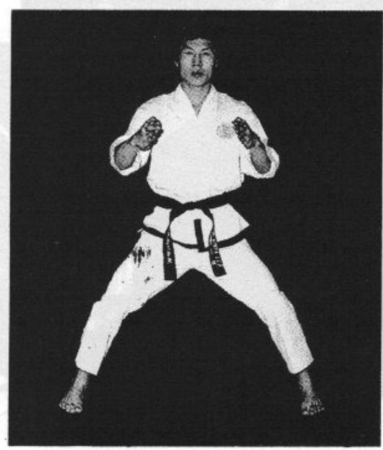


Bloqueo del lado de la pierna avanzada

Posición para Caminar



Doble Reverso del Canto de Mano



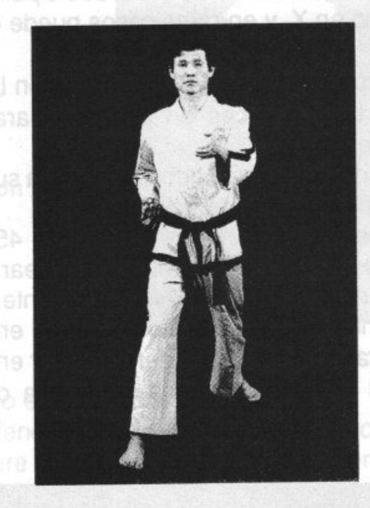
Posición de Jinete

Pulgar Lateral

El principio de esta técnica es básicamente igual que para el reverso del canto de mano. Conservar la muñeca ligeramente flexionada hacia arriba en el momento del bloqueo.

Posición L Corta

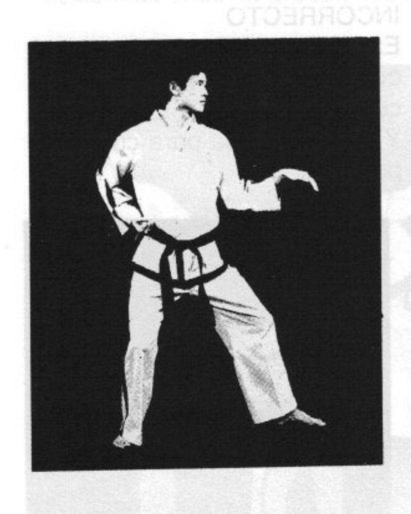
Bloqueo cruzado



Posición para Caminar

Posición en L

Solo un bloqueo del lado de la pierna avanzada es posible en el caso de una posición L corta o en L.



Muñeca flexionada

Se emplea en posición L corta o en L, y a veces en posición para caminar. Muy importante: No flexionar exageradamente la muñeca. La parte de bloqueo debe alcanzar al blanco en una línea recta.

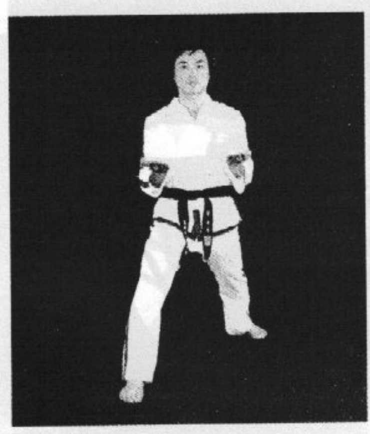




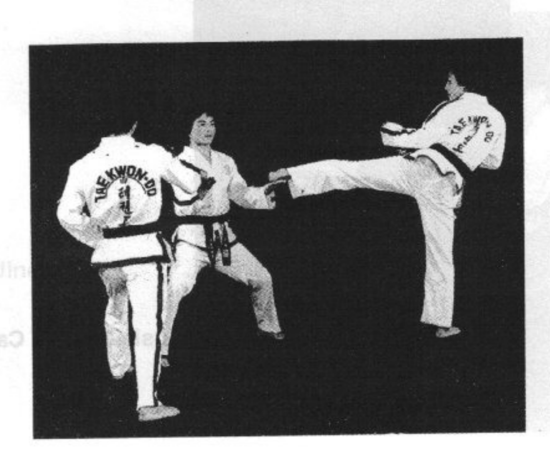
INCORRECTO
La muñeca podría ser rota si se flexiona demasiado.

Doble Palma

Se ejecuta en posición para caminar, de jinete o en X, a veces con pies juntos o pies paralelos.



Posición para Caminar



Posición de Jinete

Bloqueo Descendente *(Naeryo Makgi)*

El propósito de esta técnica es bajar la mano, el pie o el arma del atacante dirigida hacia el plexo solar o una parte inferior. Se realiza sobre todo con la palma, doble palma, antebrazo externo, uno o dos cantos de mano, puño o canto de mano en X, y en raros casos puede emplearse el codo recto.

Palma

Se ejecuta principalmente en posición L corta o en L, y a veces en posición para caminar o vertical.

Esta parte de bloqueo debe alcanzar a su blanco en un movimiento circular.

Mantener el codo flexionado unos 45 grados hacia fuera en el momento de bloquear.

Como en el caso del bloqueo ascendente, la palma, antebrazo o el canto de mano en posición para caminar se pueden emplear en bloqueo del lado de la pierna avanzada o cruzado

Posición para Caminar





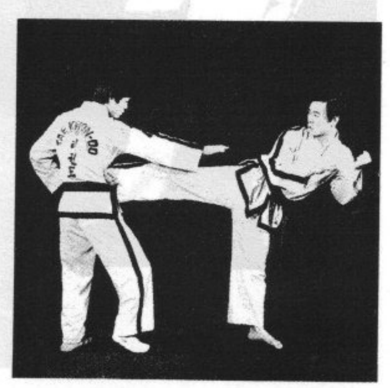
Posición L Corta

Posición para Caminar



INCORRECTO
Expone un punto vital ya que el codo no se flexionó correctamente.
Y esto se aplica para cualquier posición.

Posición L parada

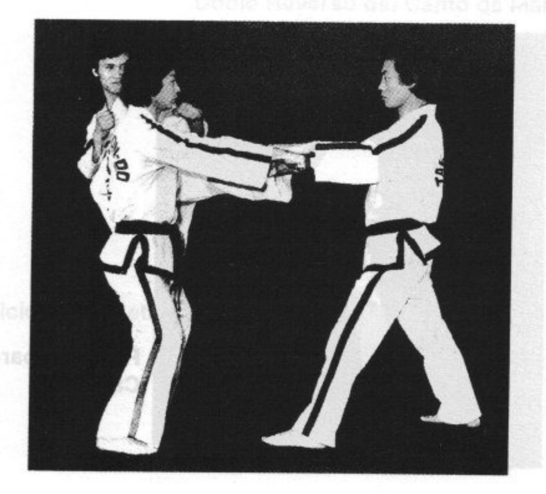


Doble palma

Se practica, sobre todo, en posición de jinete, para caminar, en X, a veces, con pies juntos, pies paralelos o en una pierna.



Posición de Jinete



Posición para Caminar

Doble Palma Paralela

Se ejecuta, sobre todo, en posición L corta, en L, a veces L parada o con la pierna flexionada.



Posición L Corta





Posición en una pierna flexionado

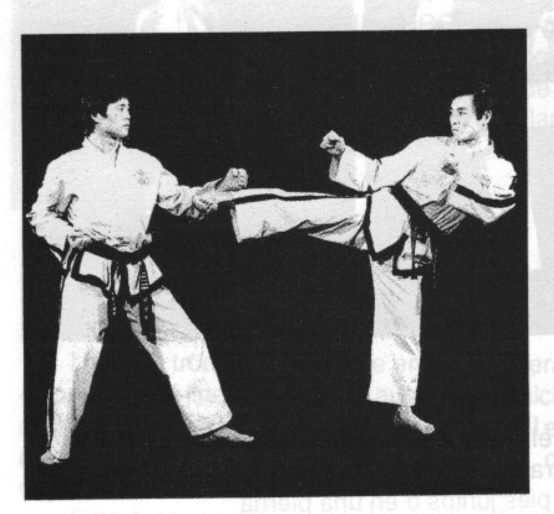
Antebrazo

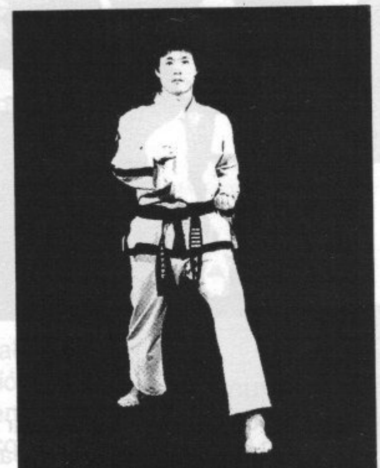
Sólo se puede utilizar el antebrazo exterior para bloquear.

Esta técnica se emplea para defender la caja toráxica y se ejecuta en cualquier posición. Por lo que se refiere a las posiciones L corta, o en L, los bloqueos del lado de la pierna avanzada son los más frecuentes aunque los cruzados también son posibles.

El lateral del puño debe estar siempre más alto que el codo, el cual está flexionado unos 45 grados hacia fuera en el momento del bloqueo.

Posición de Jinete



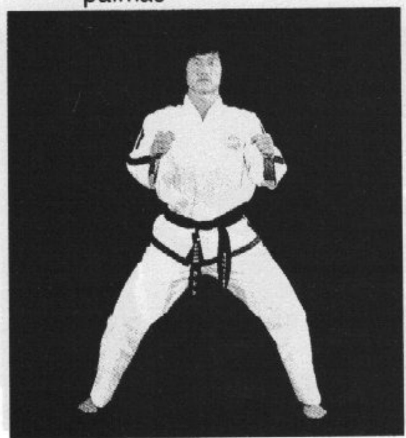


Posición para Caminar

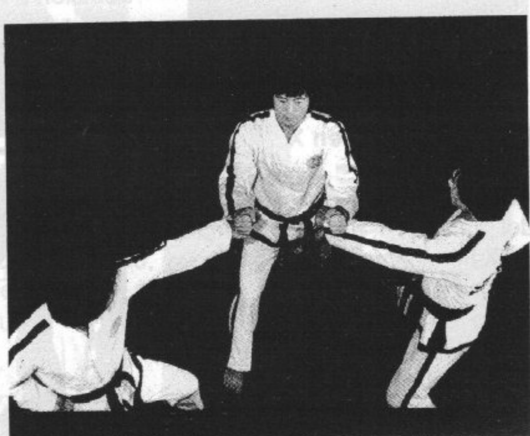
Doble antebrazo

Se ejecuta en posiciones igual al caso de un bloqueo descendente con las dos palmas

Posición para Caminar



Posición de Jinete



Canto de Mano

El principio de esta técnica es el mismo que para un bloqueo con el antebrazo, pero el propósito aquí es defender el plexo solar y no la caja toráxica.





Posición en L

Doble Canto de Mano

El método es igual que para un bloqueo descendente con ambos antebrazos.

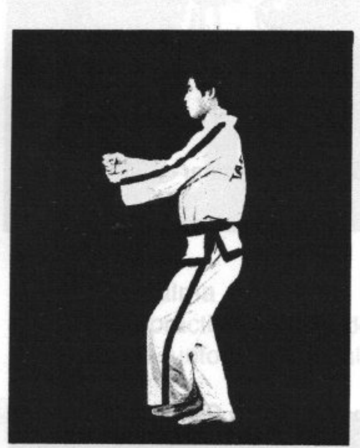
Posición en una pierna flexionada

Posición L Corta

Codo Recto

Esta parte se ejecuta, sobre todo, a partir de una posición L corta o en L, y a veces, con la pierna flexionada o en una pierna.

Se utiliza para bloquear la coyuntura exterior del tobillo o el reverso de la muñeca en el caso de que el pie o la mano ataque las costillas flotantes o las axilas.



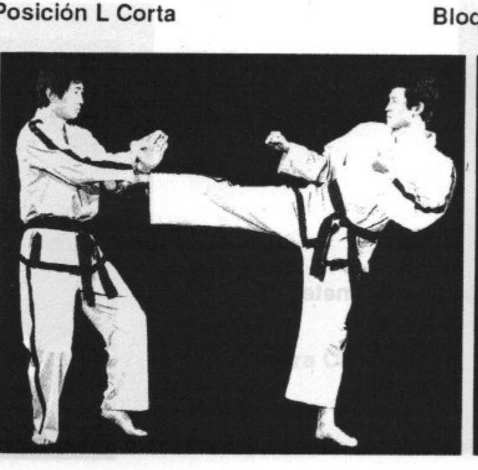


Posición en X.

Puños en X

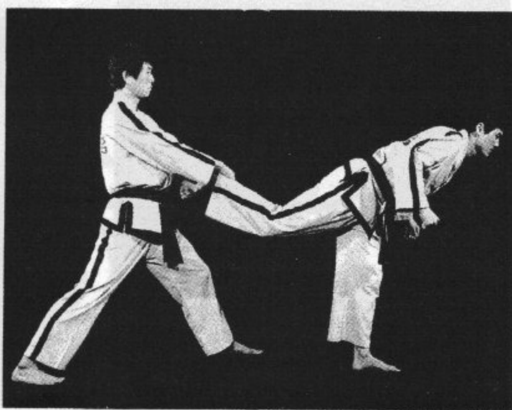
Se utiliza para bloquear el pie o la mano del atacante.
Se realiza en posición para caminar, y en X, a veces en posición con pies paralelos, de jinete, con pies juntos o en una pierna.

Posición L Corta



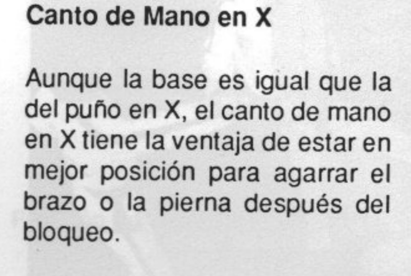
Bloqueando

Torciendo



Canto de Mano en X

Aunque la base es igual que la del puño en X, el canto de mano en X tiene la ventaja de estar en mejor posición para agarrar el brazo o la pierna después del bloqueo.



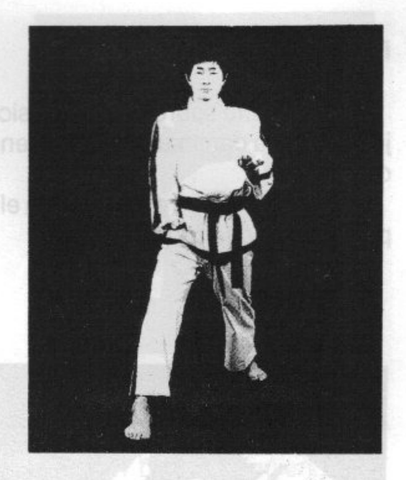
Bloqueo de Presión *(Noollo Makgi)*

Este bloqueo se ejecuta solamente en el caso de un ataque bajo. Esta técnica se emplea cuando el defensor quiere controlar, más que romper, el pie del adversario. Las partes utilizadas son la palma, las dos palmas, la parte frontal del puño y el puño en X.

La Palma

Este bloqueo siempre se acompaña con un bloqueo ascendente con la otra palma y se ejecuta en posición para caminar o caminar baja. Esta técnica tiene dos objetivos. No solamente es buena para el ejercicio múscular y el control de la respiración, sino también permite bloquear dos blancos al mismo tiempo. Mantener los dos codos ligeramente flexionados hacia afuera al bloquear.

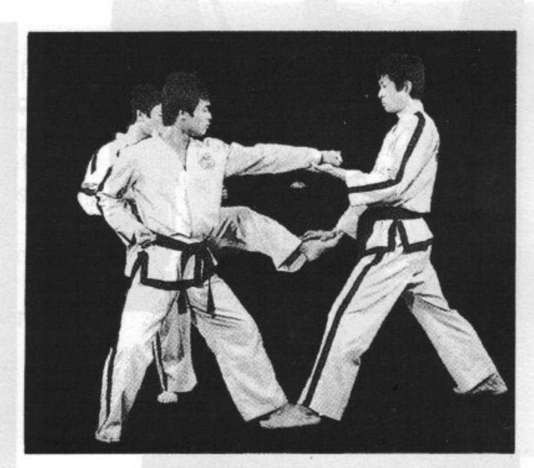
El empeine del pie es el único blanco para la presión.



Bloqueo del lado de la pierna avanzada



INCORRECTO
La mano del bloqueo está paralela a la parte de ataque del adversario, sin alcanzar a su blanco por estar el codo extendido.

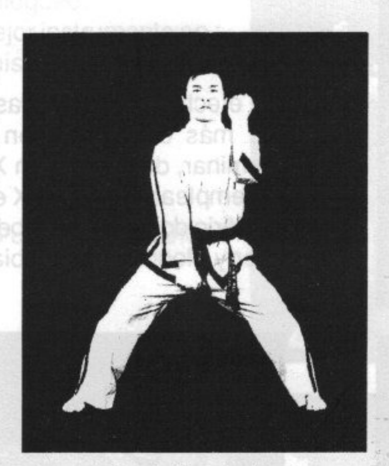


Bloqueo cruzado

Parte Frontal del Puño

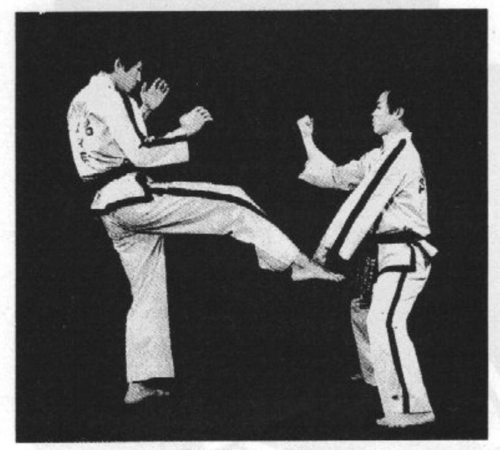
La parte frontal del puño se emplea generalmente en posición de jinete y diagonal aunque la posición para caminar y caminar baja puedan ser usadas. El empeine del pie constituye el blanco principal, así como la coyuntura interior del tobillo., el secundario

Este bloqueo siempre está acompañado por un bloqueo frontal lateral con el antebrazo interno opuesto en el caso de una posición de jinete o diagonal.



Posición de Jinete

Posición para Caminar Baja



Posición Diagonal

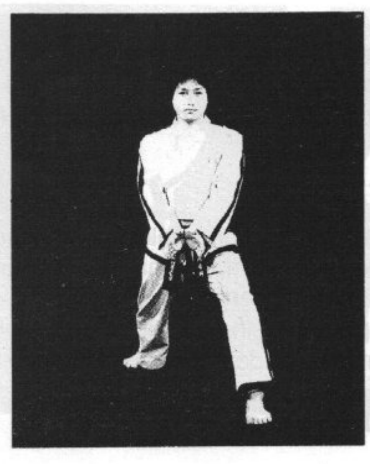
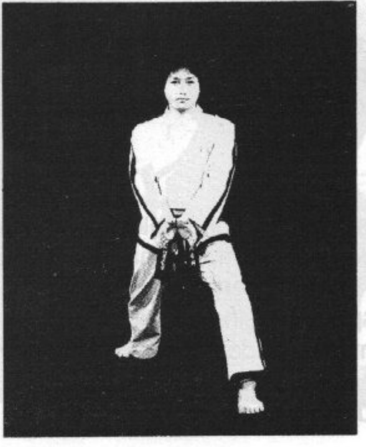
El puño frontal en posición para caminar baja solo se puede realizar con un bloqueo cruzado, y el puño opuesto se debe lleva frente al hombro en el momento de bloquear



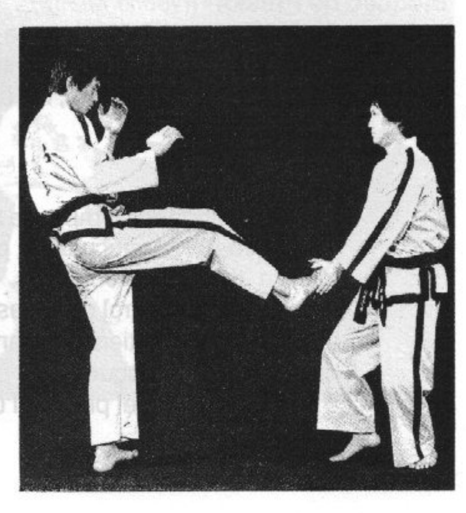
Palmas Juntas

Se ejecuta sobre todo en posición L corta, de jinete o para caminar, y a veces en posición en X o en L.

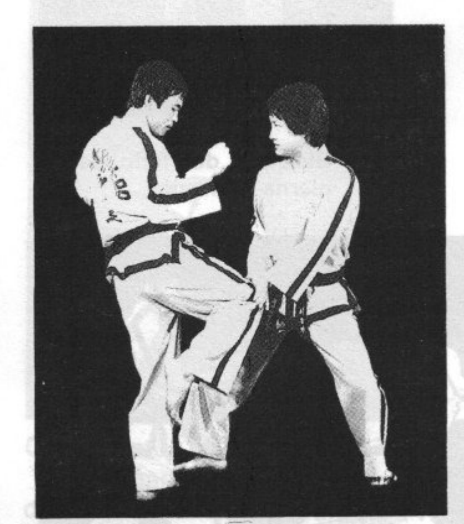
Esta técnica es eficaz contra el metatarso del pie, el talón o la rodilla.

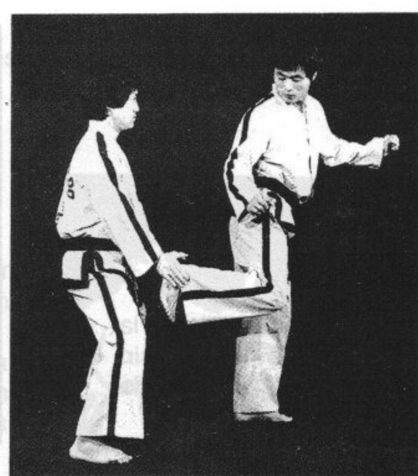
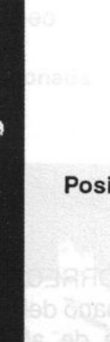
Posición para Caminar



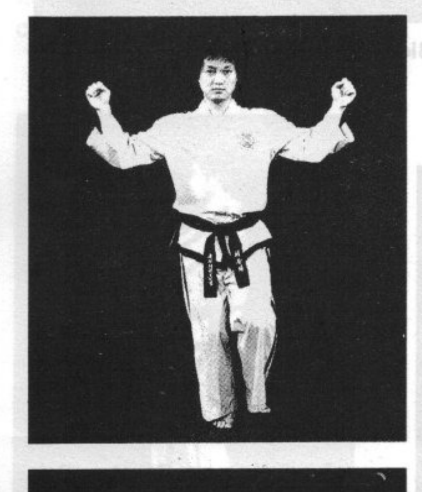
Posición L Corta



Posición en L

Posición de Jinete



Puños en X

Se efectúa en casi todas las posiciones aunque más corrientes son las posiciones para caminar, de jinete o en X.

Se emplean puños en X en el caso de un ataque dirigido hacia el abdómen bajo del defensor y bloqueando la tibia del atacante.



Posición en X

Posición para Caminar



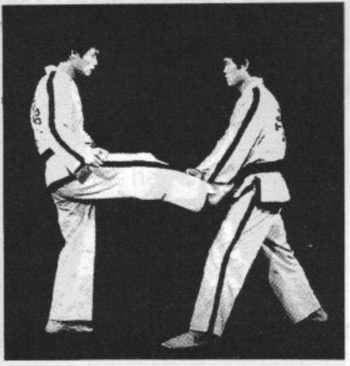
Posición de Jinete



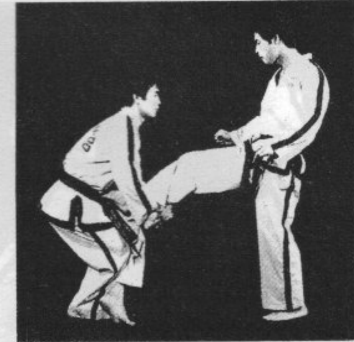
Posición en L







INCORRECTO
El bloqueo se realiza con un solo antebrazo en vez de los puños en X.
El mismo principio se aplica a todas las posiciones.



INCORRECTO
Pierde el equilibrio y bloquea la zona de la rodilla en lugar del abdómen bajo, exponiendo así un punto vital.

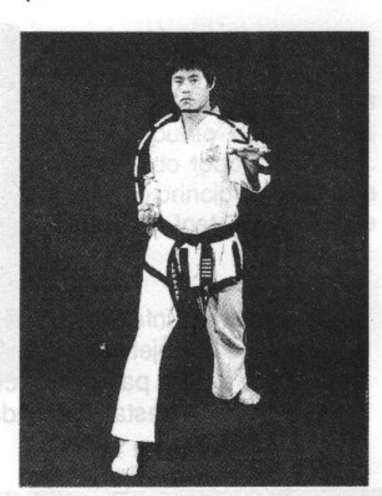
Bloqueo de agarre ascendente *(Golcho Makgi)*

A diferencia de otros métodos de bloqueo, esta técnica requiere un mínimo esfuerzo por parte del defensor, y permite a la mano o al pie opuesto responder inmediatamente en un contraataque. A veces se realiza con el antebrazo externo, el canto de mano o el reverso de la mano, aunque la palma es generalmente más eficaz.

Esta técnica puede ser efectuada en casi todas las posiciones, aunque la posición para caminar es más corriente.

Un bloqueo interno puede ser utilizado pero un bloqueo exterior asegura más el bloqueo contra la otra mano libre del atacante.

La parte de bloqueo alcanza al blanco en un movimiento en arco para ponerse correctamente sobre el antebrazo o la tibia externa.

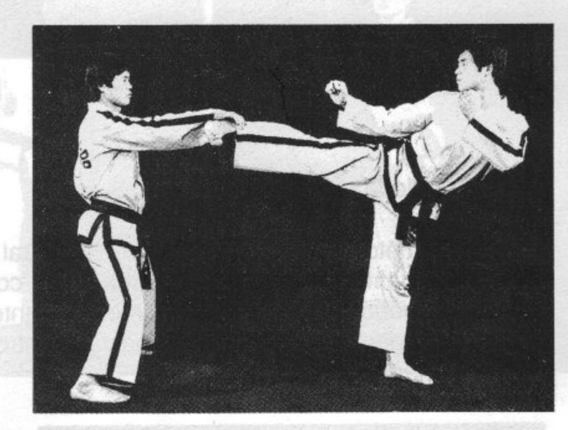


Posición para Caminar

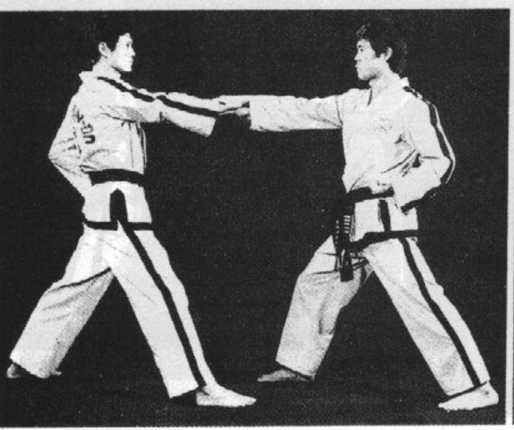
Palma

Mantener el codo flexionado hacia fuera unos 25 grados y la muñeca ligeramente girada hacia adentro en el momento del bloqueo.
La palma es el mejor instrumento en el caso de que quisiera agarrar a su adversario.

Posición en L **Posición de Jinete**



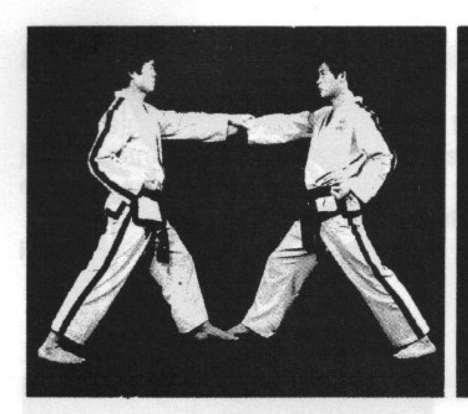
Bloqueando



Girando



Bloqueo de agarre externo





Bloqueo de agarre interno
No es tan eficaz como el bloqueo de agarre externo

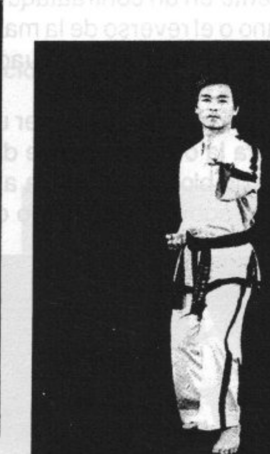
INCORRECTO
La parte de bloqueo ha parado antes de alcanzar el blanco porque está de frente a su adversario. Su posición debe ser de enfrentamiento parcial.

Antebrazo

El antebrazo inferior es la herramienta de bloqueo. El objetivo y el método son iguales que para la palma, a excepción de la muñeca que no está flexionada durante el bloqueo.



Posición para Caminar

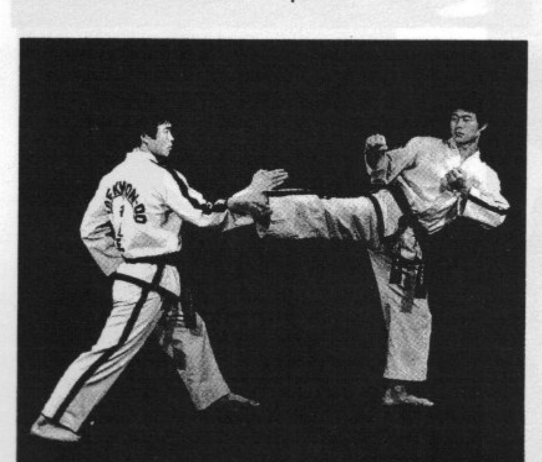


Posición L Corta

Canto de Mano

El método de bloqueo también es igual que para la palma y consiste en contraatacar con el pie o la mano opuesta, inmediatamente. Mantener el codo ligeramente flexionado hacia adentro, en el momento del bloqueo.

Reverso de la Mano
El método es igual que el Canto de Mano



Posición para Caminar

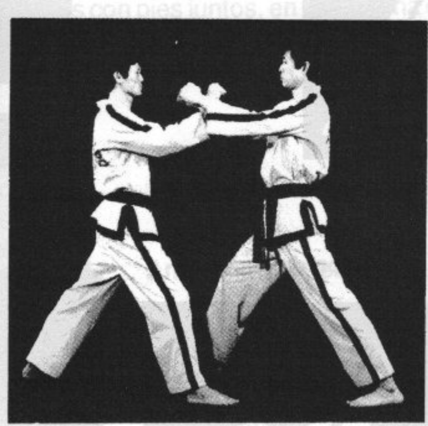


Posición en L

Bloqueo de Antebrazos Hacia Afuera *(Hechyo Makgi)*

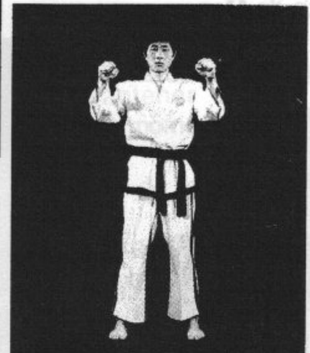
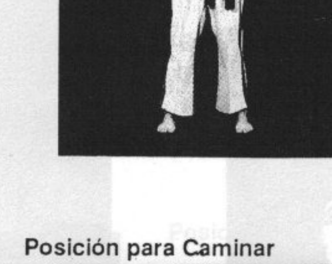

Posición para Caminar

Esta técnica se emplea cuando uno quiere bloquear dos puños verticales, dos falanges del índice o dos cantos de mano dirigidas hacia dentro para evitar que el adversario agarre su cuello, su cabeza o las solapas de su ropa.
Se puede hacer con antebrazos externos o internos, con canto de manos o reverso de canto de manos. La distancia entre las herramientas de defensa, es igual a un ancho de hombros del defensor.



Antebrazo externo

Se ejecuta sobre todo en posición para caminar, de jinete, en X y a veces en posición con pies paralelos, con pies juntos, o en una pierna.
Mantener los codos flexionados hacia fuera unos 35 grados en el momento de bloqueo.

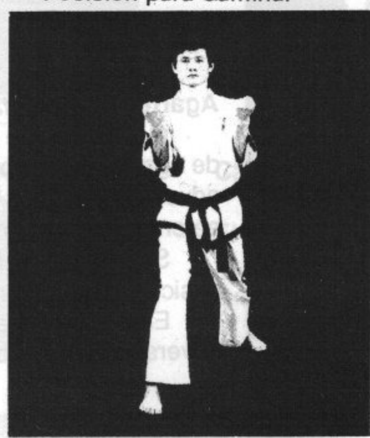
INCORRECTO
La parte de ataque llega más allá del punto de enfoque, exponiendo todo su cuerpo. El mismo principio se aplica a los otros instrumentos de bloqueo.

Antebrazo Interno

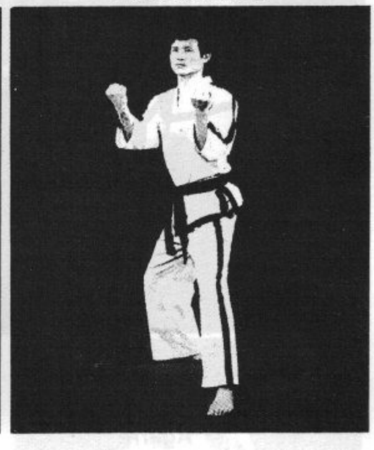
Se ejecuta sobre todo en posición de jinete o en X, ocasionalmente en posición para caminar, L corta, o en L. Se debe flexionar los codos ligeramente hacia el interior en el momento del bloqueo.

El antebrazo interno y el reverso del canto de mano se practican, sobre todo, en un bloqueo medio.

Posición para Caminar

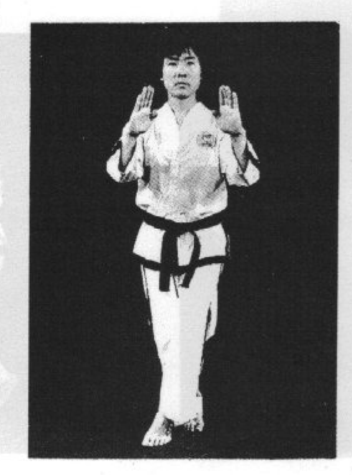


Posición en L



Posición con Pies Paralelos





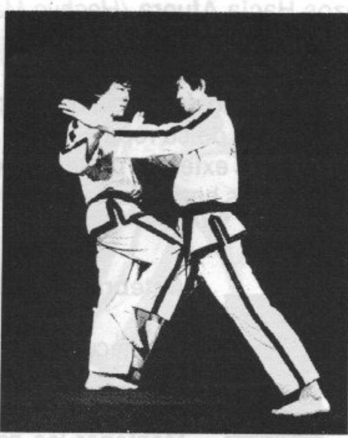
Canto de Mano

El objetivo y el método son iguales que el caso de un bloqueo con el antebrazo externo.

Posición en X



Bloqueando



Atacando



CORRECTO

INCORRECTO
El defensor será atacado si intenta llevar los puños a la cadera mientras pega una patada.

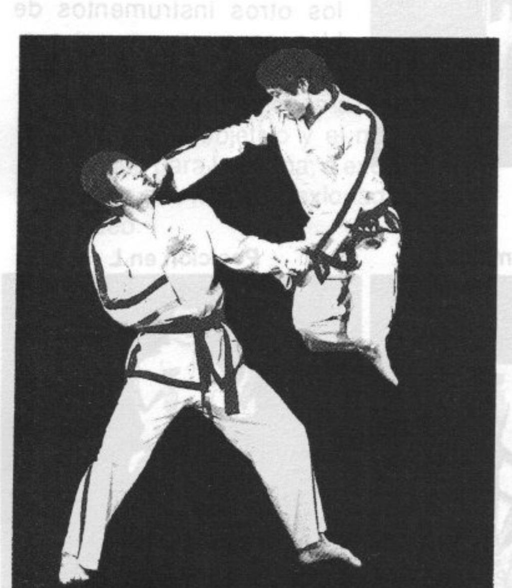
Reverso de Canto de Mano

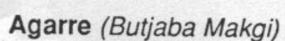
El propósito y el método son los mismos que para el antebrazo interno.

Posición de Jinete



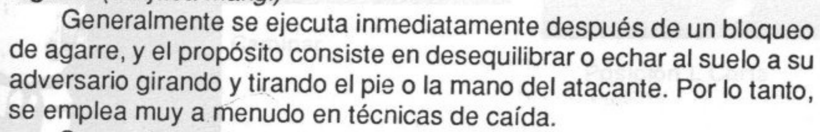
Posición para Caminar





Agarre *(Butjaba Makgi)*

Generalmente se ejecuta inmediatamente después de un bloqueo de agarre, y el propósito consiste en desequilibrar o echar al suelo a su adversario girando y tirando el pie o la mano del atacante. Por lo tanto, se emplea muy a menudo en técnicas de caída.

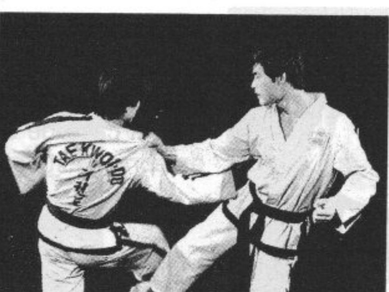


Se emplea, sobre todo, en posición parada, L corta y a veces en posición para caminar o en L.

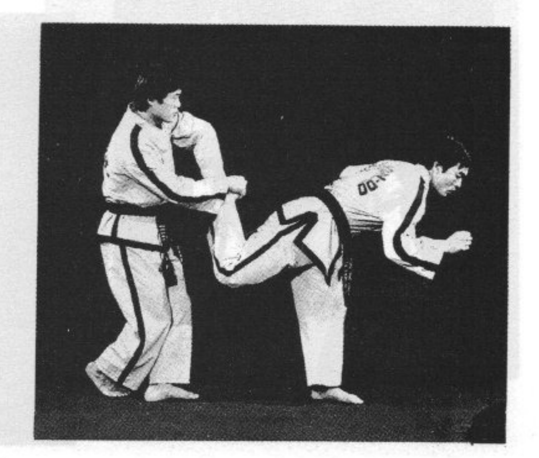
Esquivar lateralmente hacia atrás o adelante cuando agarra al adversario por el hombro, para evitar un contraataque del oponente.

Agarre

Tacle







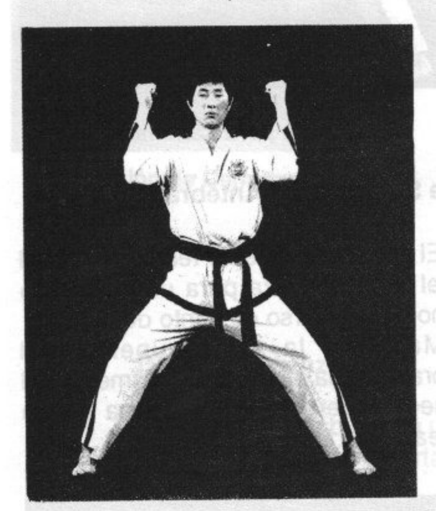
Bloqueo Paralelo *(Narani Makgi)*

Esta técnica se emplea para bloquear un ataque simultáneo dirigido hacia la sección alta del cuerpo, y se practica sobre todo con el antebrazo externo o interno, el canto de mano o su reverso, mientras que el reverso de la palma o la parte posterior del antebrazo no se emplean mucho.

Se ejecuta, en general, a partir de una posición de jinete, de pies paralelos, para caminar, y a veces con pies juntos, en una pierna o en X. Mantener el cuerpo en posición de enfrentamiento total en el momento del bloqueo.



Posición de Pies Paralelos



Posición de Jinete

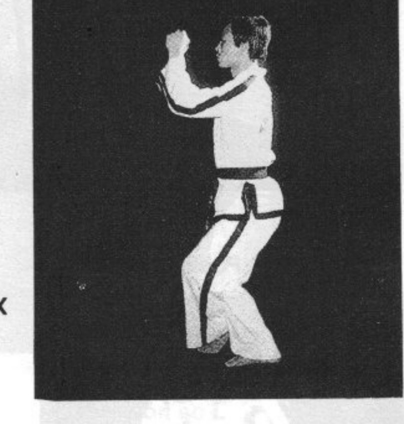
Antebrazo Externo

Se utiliza para bloquear un ataque que proviene de ambos lados. Mantener el instrumento de bloqueo al frente en el momento de bloquear.

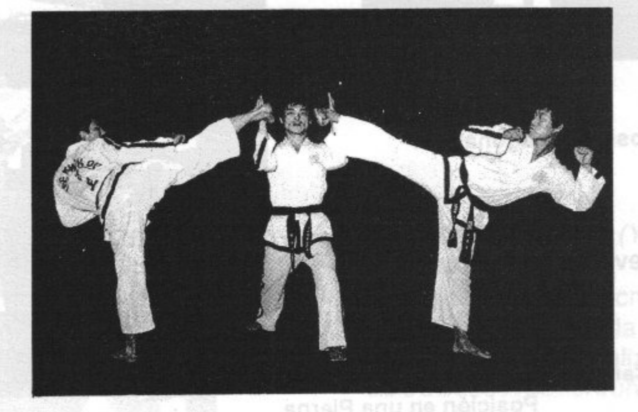
El canto de mano se emplea de igual modo.

1. la distancia entre los brazos es ligeramente más grande que el ancho de los hombros.

2. El pulgar forma una línea recta con el codo.



Posición en X



Posición para Caminar

Canto de Mano

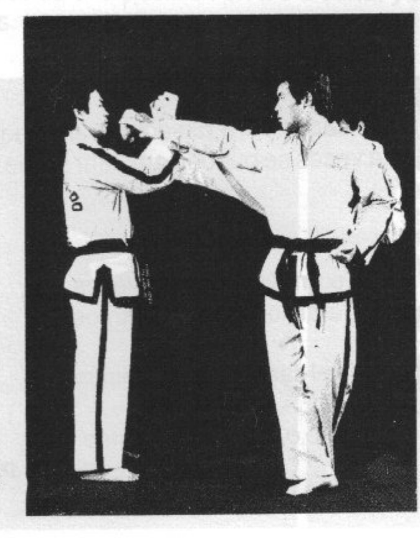
El método y el principio son igual que para un antebrazo externo.



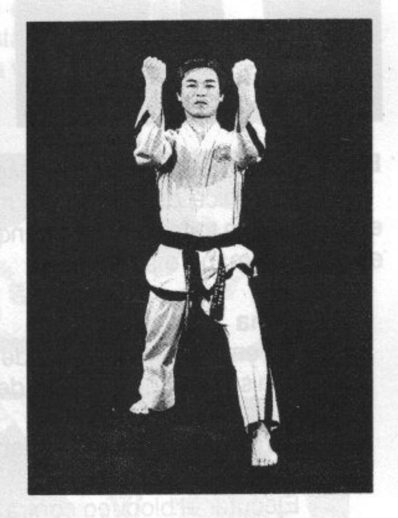
Antebrazo Interno

Se emplea para bloquear dos ataques simultáneos que llegan por ambos lados situados lateralmente enfrente. Mantener la parte superior de los antebrazos al frente y una distancia entre los brazos externos de un ancho de hombros en el momento del bloqueo.

También se emplea así el reverso del canto de mano



Posición de Pies Paralelos



Posición para Caminar

Reverso de Canto de Mano



Posición cerrado



Posición para Caminar

Posición en X

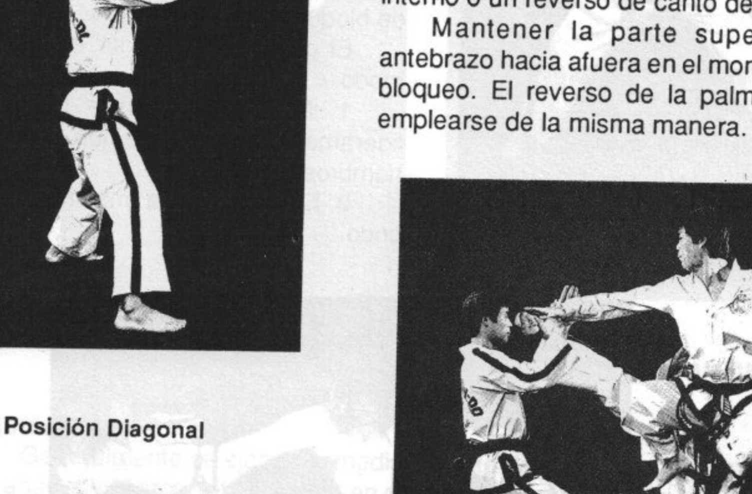


Posición Diagonal

Parte Superior del Antebrazo

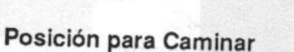
El propósito de esta técnica es igual que el que se utiliza para un antebrazo interno o un reverso de canto de mano.

Mantener la parte superior del antebrazo hacia afuera en el momento del bloqueo. El reverso de la palma puede emplearse de la misma manera.



Reverso de Palma





Posición para Caminar

Posición en una Pierna

Bloqueo por Empuje *(Miro Makgi)*

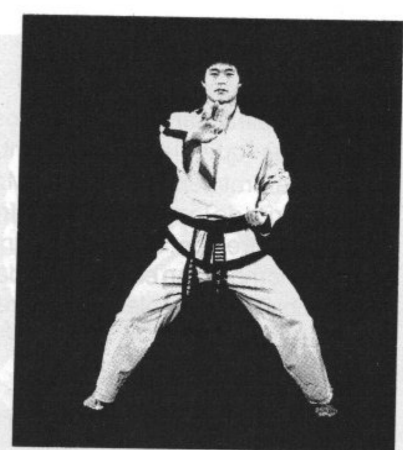
Esta técnica es una de las más eficaces para desequilibrar al adversario y se emplea, sobre todo, la mano, aunque a veces se pueden emplear los dos antebrazos, el canto de mano o su reverso.

La Palma

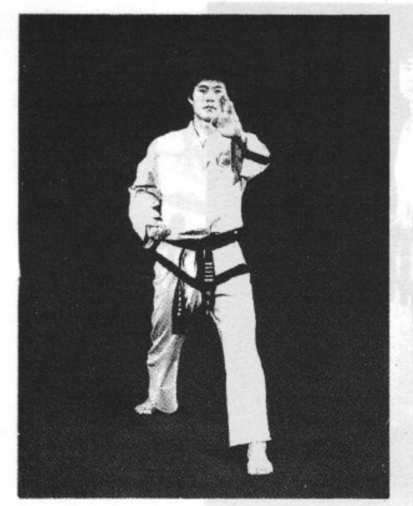
Se emplea en posición de jinete o en X, aunque a veces también se usa una posición de pies paralelos, con pies juntos o para caminar.

Un bloqueo cruzado es habitual en el caso de una posición para caminar.

Ejecutar el bloqueo contra el hombro o la zona del gluteo.

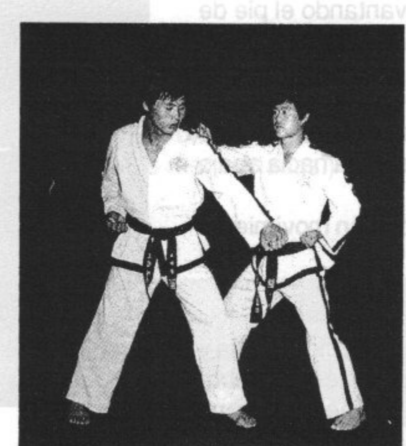


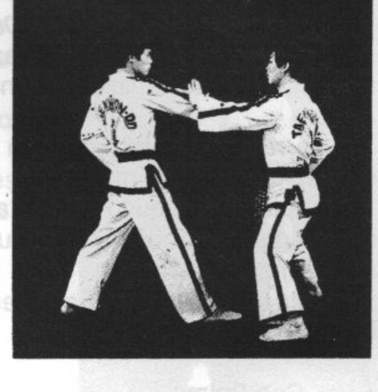
Posición de Jinete



Posición de Caminar

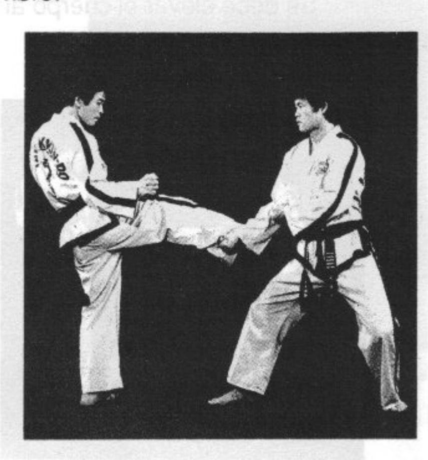
Posición de jinete





INCORRECTO
El bloqueo no es eficaz ya que se ejecuta contra el brazo en vez de contra el hombro.





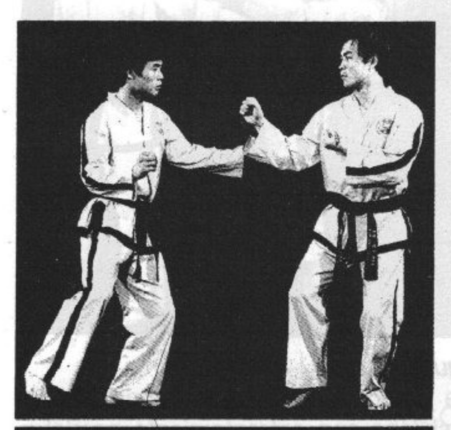
Posición en L

Doble Antebrazo

Se emplea solo para un bloqueo por empuje bajo y se efectúa en posición L corta, o en L, o en posición en L con peso repartido.

Reverso del Canto de Mano y Canto de Mano

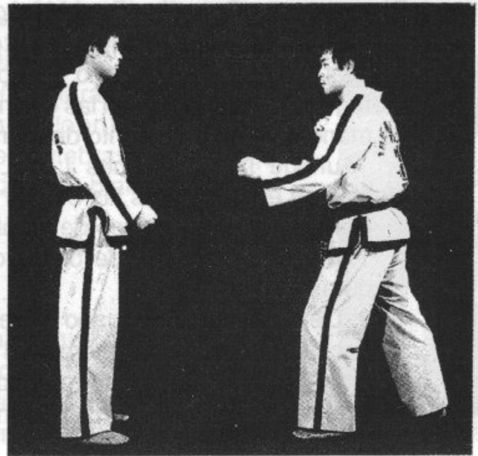
El instrumento de bloqueo alcanza a su blanco en un movimiento circular. Referirse a las páginas 236 y 237 de este libro.



Bloqueo por Desvío *(Yuin Makgui)*

El propósito de esta técnica es desequilibrar al adversario o para que su ataque falle llevando la herramienta de ataque más allá del punto de enfoque inicial. Se realiza con la palma o el canto de mano.
Este bloqueo requiere un movimiento de finta, y se efectúa, generalmente, a partir de una posición en L o L corta, y a veces en posición de jinete u otras.







Bloque ascendente circular *(Duro Makgui)*

Es un bloqueo bastante eficaz para poner el adversario en una posición insostenible, sosteniendo y levantando el pie de ataque.

Se realiza, sobre todo, con la palma, y a veces con el reverso del canto de mano.

La parte de bloqueo alcanza a su blanco en un movimiento circular grande mientras que el cuerpo se flexiona hacia abajo al comenzar el bloqueo.

Esta técnica se efectúa generalmente con un movimiento lento.



Posición en L

Con Palma

El propósito principal es atacar hacia la sección media y puntos superiores inmediatamente después de haber practicado la defensa y usualmente se realiza en una posición de jinete o en L.

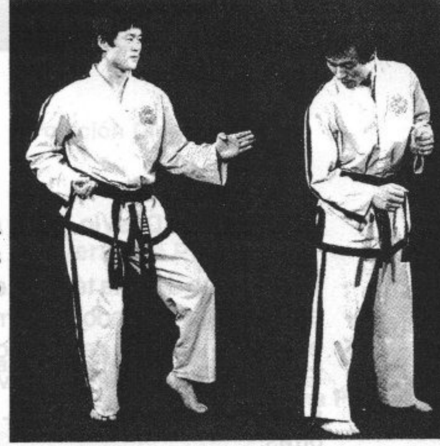
Se debe elevar el cuerpo al agarrar el pie del atacante.

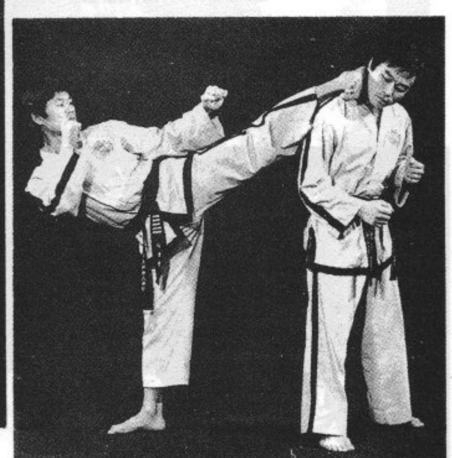


Bloqueando (Mientras se levanta el cuerpo)

INCORRECTO

El movimiento de bloqueo se ejecuta a partir de una posición de jinete en vez de una posición de parado. Por lo tanto, el atacante no ha sido desequilibrado y el puño no tiene ningún blanco apropiado para golpear.





Reverso del Canto de Mano

Se emplea a partir de una posicion L corta, y el propósito principal es lanzar una patada más que un puño como contraataque.



Bloqueo con Guardia *(Daebi Makgui)*

Se utiliza muy frecuentemente como postura preparatoria en los combates libres ya que uno se posiciona con enfrentamiento parcial y protege todo su cuerpo con las dos manos. Se realiza con antebrazo, canto de mano o reverso de canto de mano.

Aunque las posiciones L o L corta son las mas usuales, puede ejecutarse en casi todas las demás posiciones.

Puntos a seguir en caso de un bloqueo en guardia:

1. Mantener la parte de bloqueo en enfrentamiento parcial al blanco durante el bloqueo.
2. Llevar el canto de mano opuesta o el puño lateral opuesto frente al pecho, a unos 3 centímetros del cuerpo. Las manos en guardia deben estar flexibles para proteger todo el cuerpo en el caso de un ataque.
3. Mantener el cuerpo en posición de enfrentamiento parcial al blanco en todo momento.

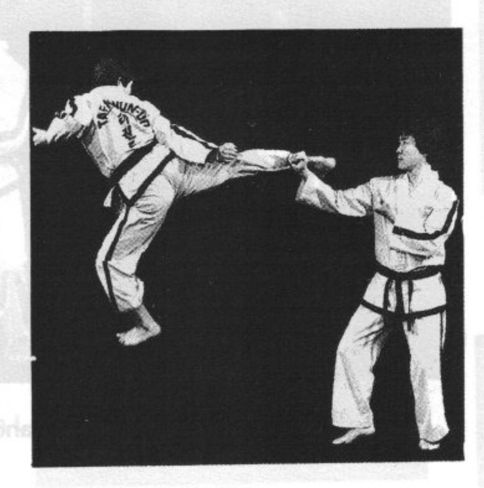
Antebrazo

El antebrazo externo se emplea más a menudo que el externo.

En ningún caso puede efectuar un bloqueo en guardia bajo con el antebrazo.

(Los bloqueos en guardia en este libro están considerados como bloqueos con el antebrazo externo, salvo excepciones mencionadas.)

Posición en L



Posición L Corta

Posición para Caminar

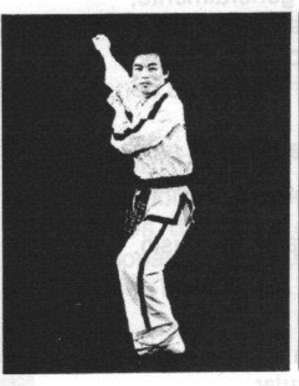


Posición de Jinete

Bloqueo con antebrazo interno



Posición para Caminar





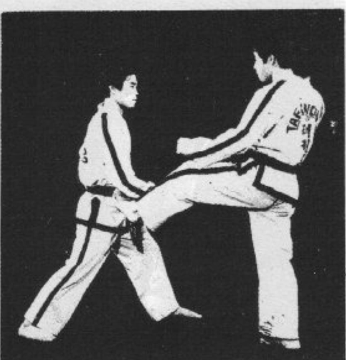
INCORRECTO
Reduce mucho la velocidad porque los brazos están demasiado extendidos y los puños demasiado apretados.



INCORRECTO
El puño lateral opuesto está de cara al suelo en lugar hacia arriba, así, el antebrazo que bloquea alcanza a su blanco sin girar.

INCORRECTO
El antebrazo que bloquea ha sobrepasado el punto de enfoque debido a que el cuerpo se encuentra en enfrentamiento total y no parcial.





Posición L Corta



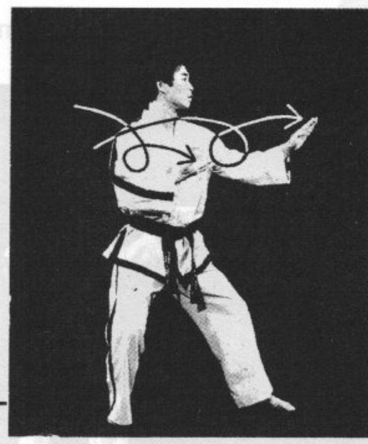
La parte de bloqueo alcanza a su blanco en línea recta

Canto de Mano

Se emplea generalmente para los bloqueos medios o bajos, y a veces contra un ataque alto. La parte de bloqueo alcanza a su blanco en línea recta o circular cuando bloquea. La línea recta se utiliza para provocar un gran dolor y el movimiento circular sirve para empujar a su adversario.

Se considera que la parte de bloqueo alcanza siempre a su blanco en una línea recta, salvo en casos especificos.

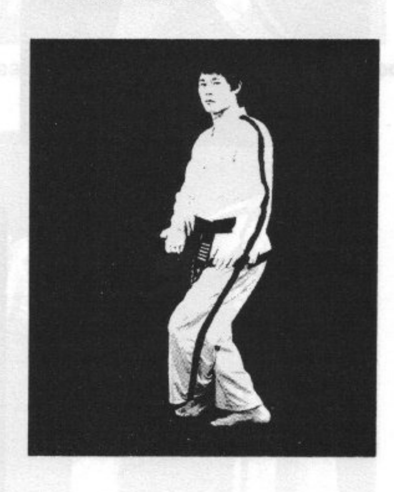
Posición en L





La parte de bloqueo alcanza a su blanco en un movimiento circular.

Posición en X



Bloqueo bajo en guardia con canto de manos

1. Los cantos de manos, generalmente, forman una línea paralela.
2. La distancia entre el canto de mano opuesta y el abdómen inferior es de unos 3 centímetros.
3. El codo del brazo que bloquea está flexionado unos 15 grados hacia fuera.
4. El antebrazo está paralelo al muslo.

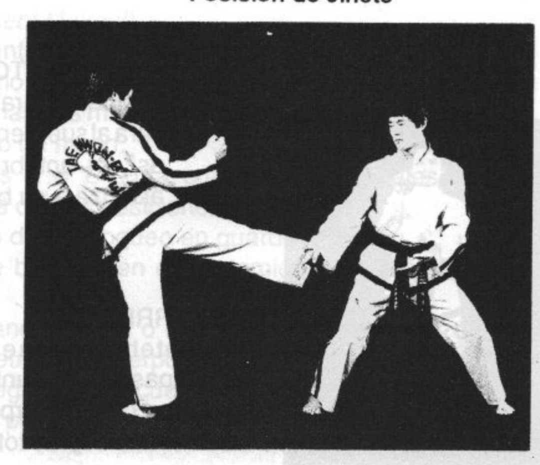
La parte de bloqueo alcanza a su blanco en línea recta.



La parte de bloqueo alcanza a su blanco en un movimiento circular.



Posición de Jinete



Reverso de Canto de Mano

Se emplea primordialmente en el caso de bloqueos bajos, aunque a veces se utiliza también para bloqueos medios o altos. La herramienta de bloqueo llega al blanco en línea recta o circular cuando se ejecutan bloqueos bajos.
Esta técnica se efectúa principalmente en poisición L corta, en L, y a veces, en posición de jinete, o en X.

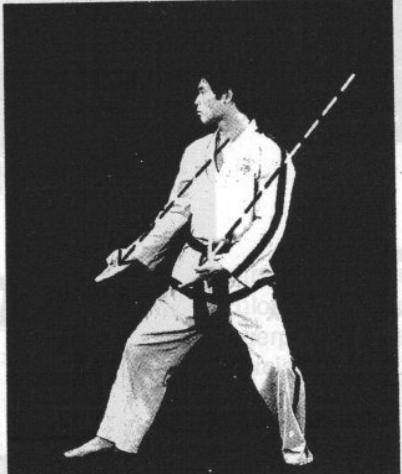
1. El reverso del canto de mano forma generalmente una línea paralela con el canto de mano opuesto.
2. La distancia entre el canto de mano y el abdómen bajo es de unos 3 centímetros.
3. El codo del brazo que bloquea está ligeramente flexionado hacia dentro.
4. El antebrazo se pone paralelo al muslo.

Posición de Jinete

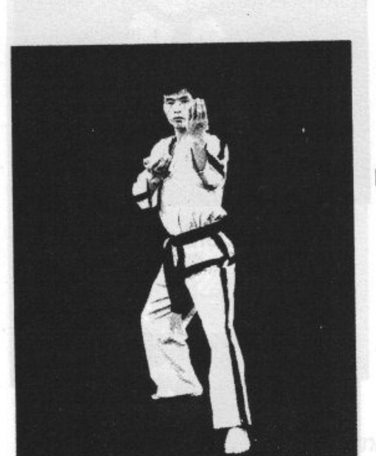


La parte de bloqueo alcanza al blanco en un movimiento circular.

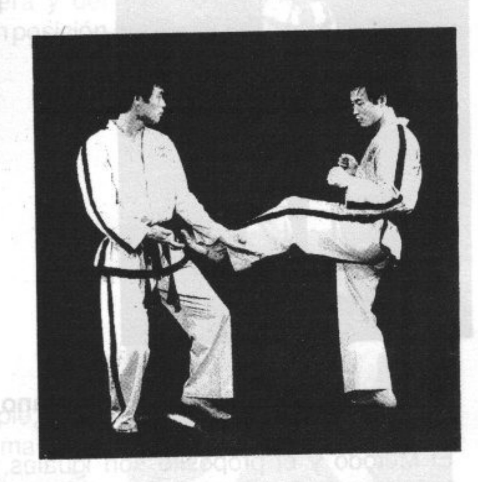
Posición en L



La parte de bloqueo alcanza al blanco en una línea recta.



Posición en L



La parte de bloqueo alcanza al blanco en un movimiento circular.



INCORRECTO
El hombro y el codo están demasiado tensos debido a que el codo está flexionado hacia dentro en lugar de estarlo hacia fuera.

INCORRECTO
La mano que bloquea es empujada hacia delante en lugar de hacia el lado porque lleva la mano opuesta hacia atrás, fallando así el bloqueo.







INCORRECTO
La velocidad se reduce mucho y expone su axila porque extiende el brazo opuesto.

Nota:
El mismo principio se aplica al reverso del canto de mano

Bloqueo con Doble Antebrazos *(Sang Palmok Makgi)*

Esta técnica puede ser empleada en el caso de un ataque simultáneo frontal y lateral.
El bloqueo lateral, sin embargo, es la defensa principal.
Este bloqueo se realiza en todas las posiciones pero más a menudo en posición L corta o en L. La posición para caminar es imposible en este caso.
El antebrazo que bloquea lateralmente ejecuta generalmente un bloqueo medio. Se debe precisar que un bloqueo arriba también es eficaz contra un ataque a la cabeza, sin embargo el bloqueo lateral es más importante. Cuando bloquea en posición en L izquierda se lleva el antebrazo derecho hacia el interior del antebrazo izquierdo y viceversa.

Posición en L



Posición en X

Posición de Jinete



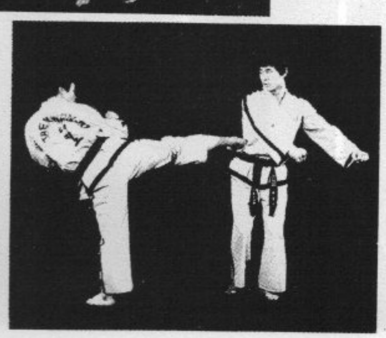
Posición en L

Posición L parada

Bloqueo con Doble Canto de Mano *(Sang Sonkal Makgi)*
El Método y el propósito son iguales al caso de un bloqueo con dos antebrazos.

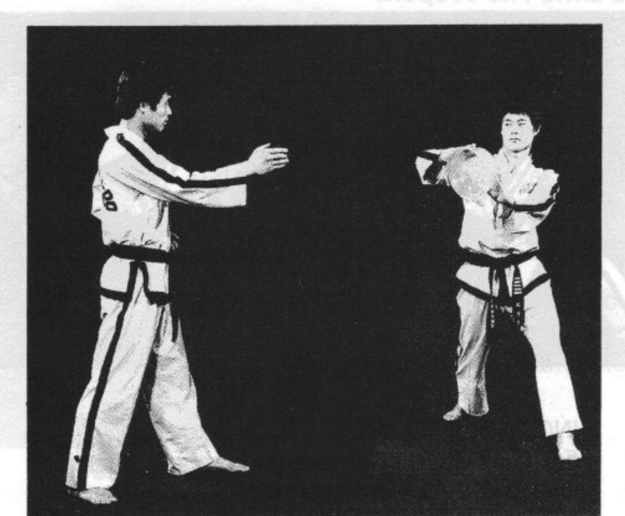


INCORRECTO
La axila es atacada. El mismo principio se aplica en el caso de dos antebrazos.





INCORRECTO
1. Expone su axila al bloquear.
2. Las partes de bloqueo alcanzan a sus blancos sin girar, faltando la fuerza necesaria.
3. No ejecuta eficazmente los bloqueos, es decir, el canto de mano derecha alcanza al blanco en un movimiento ascendente en lugar de un movimiento lateral y el canto de mano izquierdo se mueve en un movimiento lateral en lugar de ascendente.



Bloqueo con Doble Mano en Forma de Arco *(Du Bandalson Makgi)*

Es una técnica muy útil para bloquear un ataque coordinado contra el pecho y la cara. Se ejecuta generalmente a partir de una posición para caminar en forma de bloqueo cruzado. Las herramientas de bloqueo llegan al blanco en línea recta.
Mantener el cuerpo con enfrentamiento parcial.

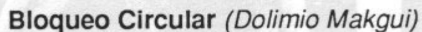


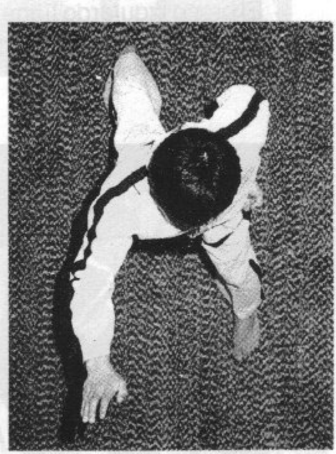
Posición para Caminar



INCORRECTO
No solo expone los puntos vitales sino también no utiliza los músculos de la cadera y del abdómen porque el cuerpo no está en posición de enfrentamiento parcial.

Vista de Arriba

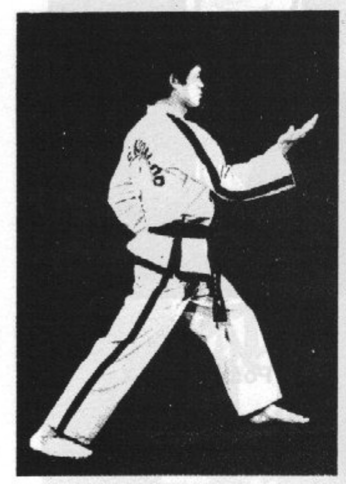




Vista desde Arriba

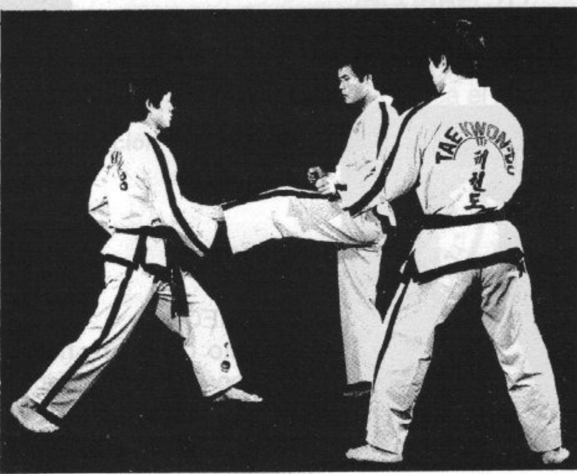
Bloqueo Circular *(Dolimio Makgui)*

Esta técnica consiste en bloquear una combinación de ataque de mano y pie, y se practica, sobre todo, con el antebrazo interno o el reverso del canto de mano, y ocasionalmente con canto de mano. La posición para caminar es la más apropiada.
1. El puño o los dedos alcanzan al nivel del hombro mas cercano a la defensa. Este hombro debe estar ligeramente más bajo que el otro cuando bloquea.
2. La herramienta de bloqueo alcanza al pie del atacante en un movimiento circular grande para que la mano de bloqueo lance el pie del adversario.
3. Mantener el cuerpo con enfrentamiento parcial al blanco en el momento del bloqueo.



Reverso del Canto de Mano

Antebrazo





INCORRECTO
Es ilógico para dos adversarios atacar en una misma línea.









INCORRECTO
Es atacado por otro adversario porque el defensor no lanzó la pierna atacante del adversario.

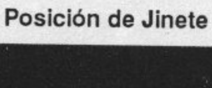
Bloqueo en Forma de 9 *(Gutja Makgi)*

Este bloqueo se emplea para romper la articulación del codo, de la muñeca o del tobillo. También se emplea para bloquear un ataque coordinado de mano y pie contra el plexo solar y el abdómen bajo.

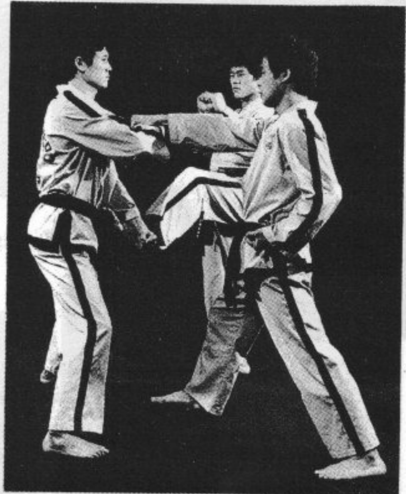
Las posiciones para caminar o de jinete son las más utilizadas, aunque también las posiciones en X, de pies paralelos o con pies juntos se emplean a veces. Si el antebrazo derecho está más bajo, se habla de un bloqueo en forma de 9 derecho y viceversa. En posición para caminar se practica generalmente un bloqueo cruzado.

Cómo romper

El brazo izquierdo tiene que alcanzar al blanco en línea recta mientras que el derecho describe un arco y viceversa.



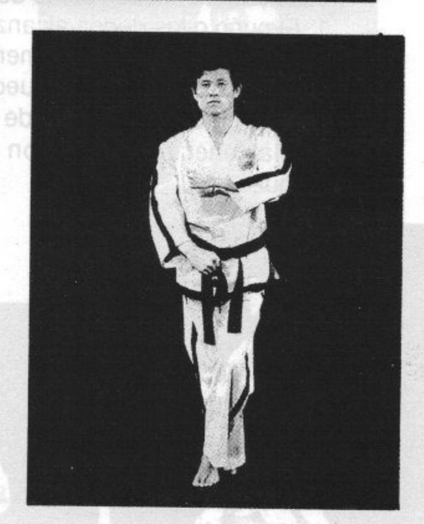
Posición de Jinete



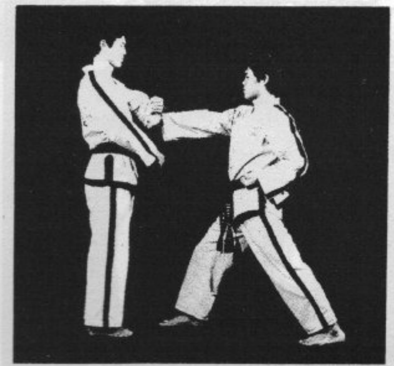




Posición para Caminar



Posición en X





INCORRECTO
El intento de rotura no es eficaz porque el brazo más bajo alcanza al blanco en línea recta en lugar de describir un círculo.

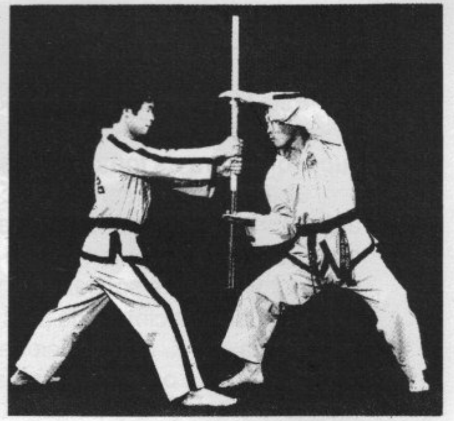
Bloqueo en Forma de U *(Digutja Makgi)*

El propósito único de esta técnica es bloquear un palo o una bayoneta con el reverso del canto de mano. Se practica, sobre todo, en posición en L con peso repartido o en L aunque a veces se emplea una posición para caminar, L corta o en X.

Mantener las 2 manos en una línea vertical al bloquear.

El codo más bajo debe tocar ligeramente la cadera inclinando un poco el cuerpo hacia el blanco en el momento de defender.

Posición en L

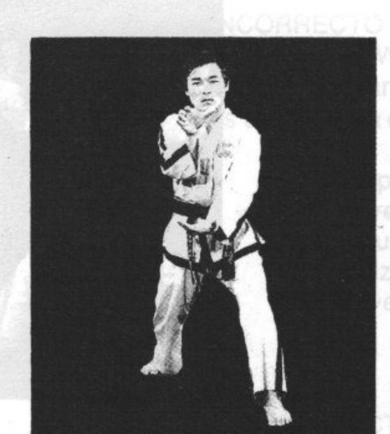


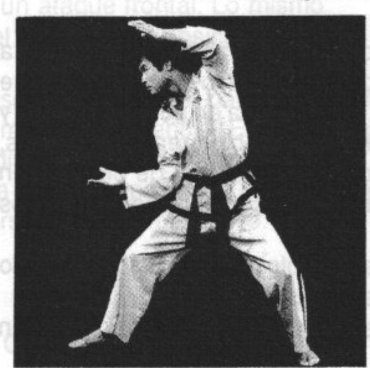
Posición en L con peso repartido

INCORRECTO

Su cabeza es atacada porque la mano superior no está en posición vertical con relación a la otra. El mismo principio se aplica en el caso de agarre en U.

Posición para Caminar





Agarre en forma de U *(Digutja Zapgi)*

Es una variación del bloqueo en U, aunque el principio es el mismo. Esta técnica se emplea para agarrar y retorcer el arma atacante inmediatamente después del bloqueo.

Las posiciones en L con peso repartido y en L son las más empleadas, y a veces la de L corta también.

No olvide de colocar la palma de la mano superior mirando hacia arriba cuando bloquea.

Posición en L



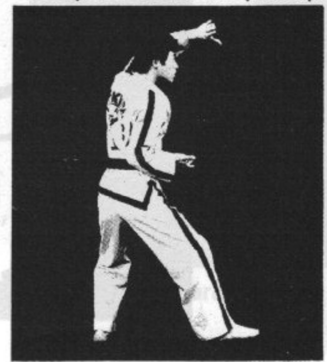




Posición L Corta

INCORRECTO

El codo inferior falla al no apoyarse en la cadera. Esta posición no solo es ineficaz para agarrar sino además expone su punto vital. Se aplica el mismo principio en un bloqueo en U.





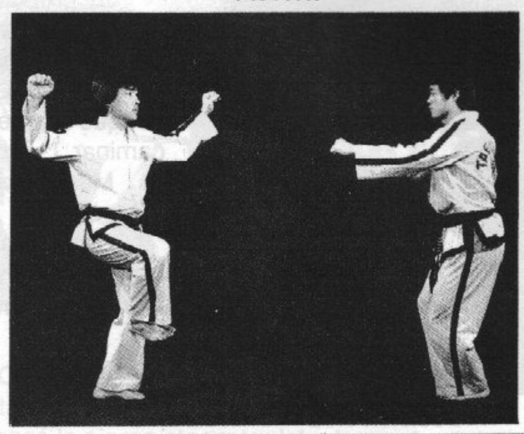
Bloqueo en W *(San Makgi)*

Esta técnica tiene dos propósitos: Utilizarla en caso de un ataque con la mano o el pie o la base de la nariz y la zona superior, y otra es fortalecer los músculos de las piernas.

El antebrazo externo y el canto de mano constituyen las armas principales; aunque a veces se emplea el reverso del canto de mano o el antebrazo interno. Las posiciones para caminar y de jinete son las más corrientes aunque también se emplean las posiciones de pies paralelos, con pies juntos, en una pierna, en X. Las posiciones de jinete, de pies paralelos, con pies juntos o en una pierna se utilizan en el caso de un ataque frontal o lateral, mientras que las posiciones para caminar o en X, sólo sirven en caso de ataques laterales.

Colocar los codos un poco más abajo que el nivel de los hombros en el momento de bloquear.

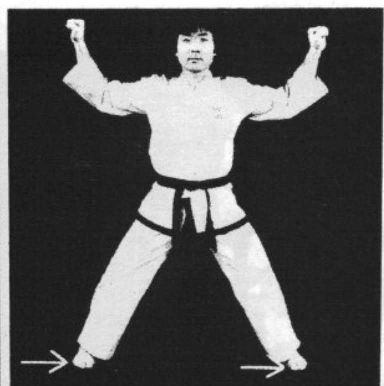
Pisotón

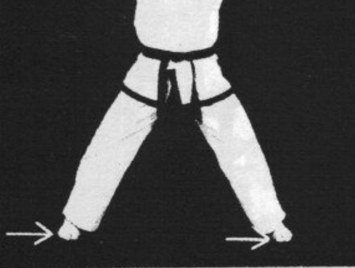




Antebrazo Externo

Se realiza con enfrentamiento total o parcial. El pie se desplaza con un pisotón durante el bloqueo en el caso de un solo ataque frontal manteniendo el brazo que bloquea en posición frontal y recta. El pie se mueve deslizandose para bloquear dos ataques, de ambos lados, manteniendo el instrumento de bloqueo en enfrentamiento parcial el blanco y los codos flexionados unos 45 grados.
El antebrazo externo se utiliza para bloquear un ataque dirigido hacia un punto situado sobre la base de la nariz.
El pisotón y el deslizamiento se practica solamente en posición de jinete.





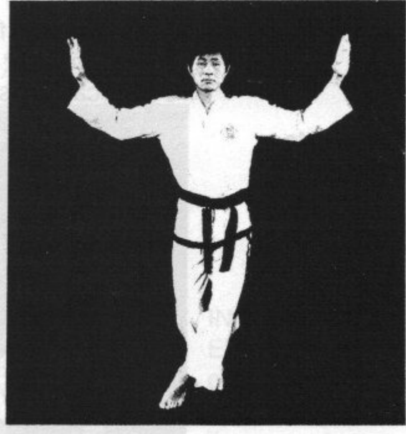


Deslizandose

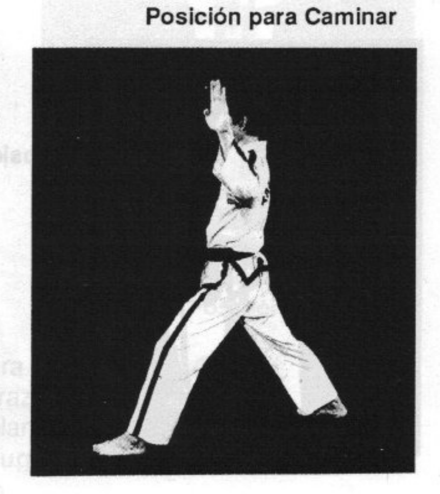
Canto de Mano

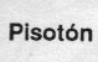
El método de bloqueo y su propósito, al igual que las posiciones en las cuales se ejecuta son exactamente iguales al caso del antebrazo externo.
Sin embargo, el canto de mano se utiliza para bloquear un ataque dirigido a la sien y zona superior.

Posición en X



Posición para Caminar




Pisotón




Deslizandose



INCORRECTO
Un bloqueo en W, en posición para caminar no puede bloquear un ataque frontal. Lo mismo es aplicable en el caso de una posición en X.

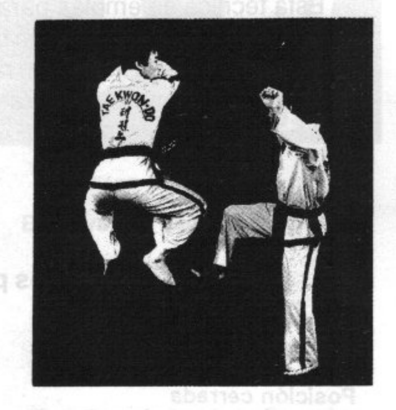
El pisotón se realiza para acentuar el movimiento de la cadera e incrementar la potencia. El fortalecimiento de los músculos ayudará al estudiante a mantener una posición correcta. Este movimiento no se utiliza con el propósito de pisotear el empeine o bloquear el ataque del adversario con el metatarso.

INCORRECTO
Combinado un pisotón y bloqueo en W, es difícil conservar una posición natural.





INCORRECTO
Es imposible pisotear el empeine, sobre todo cuando el adversario está saltando.



Reverso del Canto de Mano

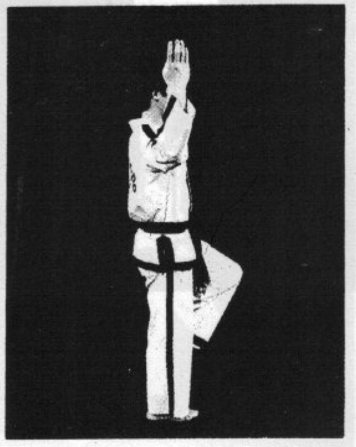
Se emplea para bloquear ambos lados. Las posiciones utilizadas son iguales que en el caso del canto de mano, exceptuando el pisotón.

Mantener el instrumento de bloqueo en enfrentamiento parcial al adversario y flexionar unos 45 grados los codos en el momento de bloquear.

Se emplea, sobre todo, para bloquear un ataque dirigido a la sien o puntos superiores.


Posición para Caminar

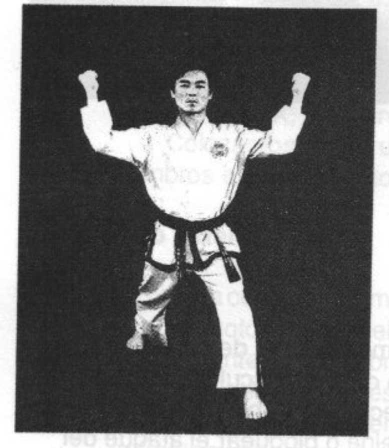
Posición en un Pie



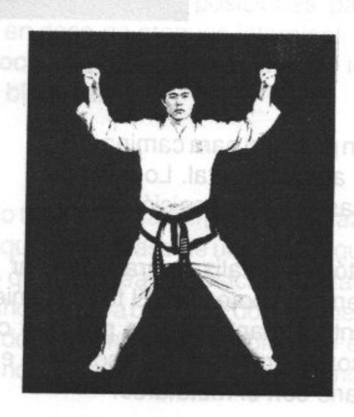
Antebrazo Interno

Este método y sus posiciones son iguales que en el caso del reverso del canto de mano. Sirve, sobre todo para bloquear un ataque al cuello o las zonas superiores.

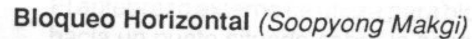
Posición cerrada



Posición para Caminar

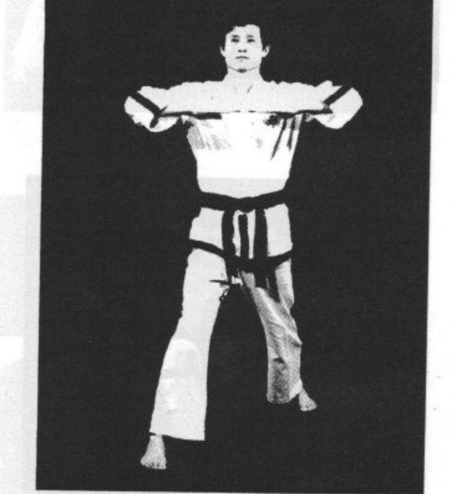


INCORRECTO
Aunque los codos puedan formar una línea horizontal con los hombros en el momento de bloquear, no es recomendable porque tensa innecesariamente los músculos de los hombros.



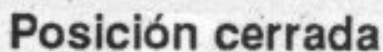
Bloqueo Horizontal *(Soopyong Makgi)*

Esta técnica se emplea para proteger el pecho contra un ataque coordinado. Las dos palmas constituyen la herramienta principal aunque también se utilizan los dos cantos de manos en raras ocasiones. Todas las posiciones son posibles aunque las posiciones para caminar, de jinete o en X son más corrientes.

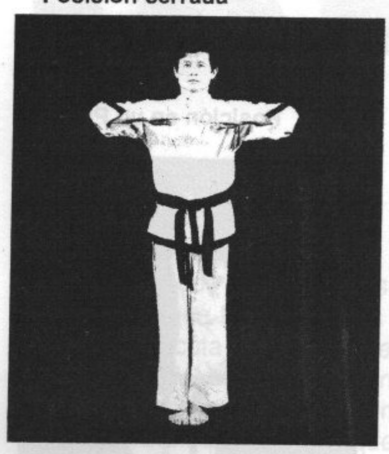


Posición para Caminar

Dos palmas



Posición cerrada

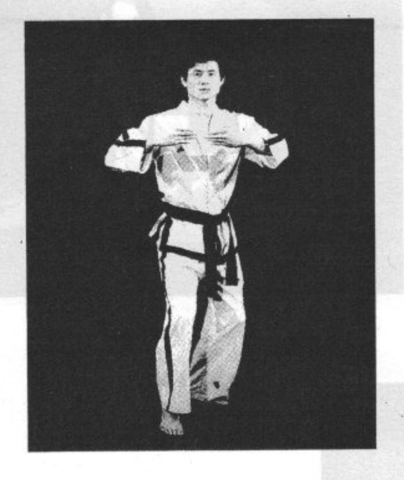


Posición en X





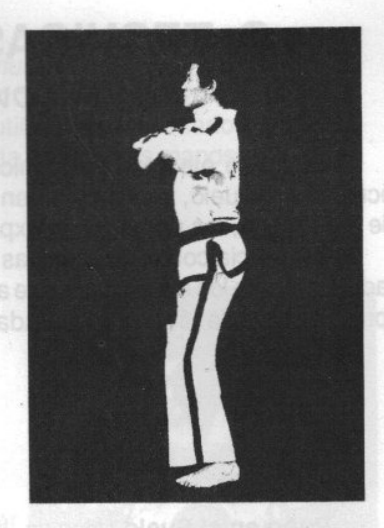
Dos Canto de Mano



Posición L Corta



Posición para Caminar



Posición de Jinete

Esquivar *(Pihagi)*

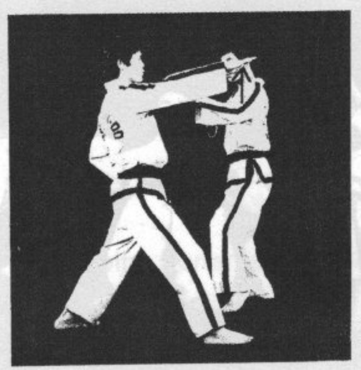
Tiene ciertas ventajas. Uno de los propósitos de esquivar, es evitar un choque con un adversario quien pueda aumentar su inercia en un ataque.

Un esquive eficaz puede romper el equilibrio del adversario y permite contraatacar de modo decisivo. El esquivar puede realizarse en cualquier dirección pero la más corriente es hacia atrás. En todo caso, es importante conservar una posición natural, y flexible, sobre todo una posición en guardia. Esta técnica generalmente, se ejecuta con los pies, y permite protegerse con las manos.



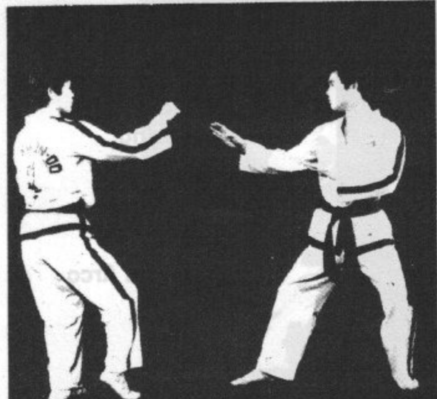
Esquivando hacia la Izquierda





Esquivando hacia la Derecha

Esquivando hacia Atrás

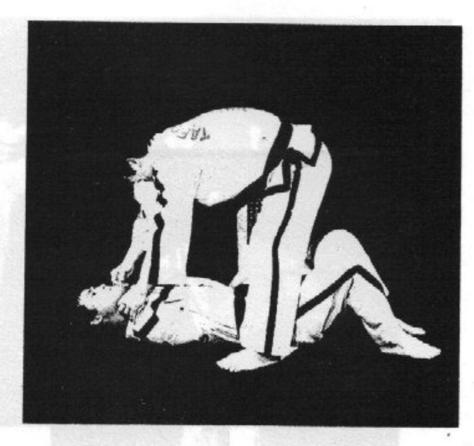


Esquivando hacia Adelante

C. TECNICAS EN EL SUELO
(Noowo Gisool)

Cuando se ejecuta una técnica en una posición acostada, se habla de técnica en el suelo, y se emplea en corta distancia. Se dividen en técnicas de pie o de mano, las primeras se explican en la sección de técnicas de pie.

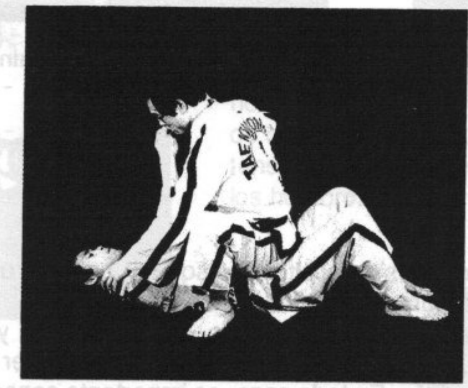
A diferencia con otras técnicas de mano, no se lleva el puño opuesto a la cadera durante los movimientos de ataque o defensa, pero se pone en dirección opuesta según la técnica empleada.



Puño Vertical

Puño en el Suelo (*Noowo Jirugi)*

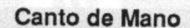
El puño frontal y el golpe con falanges se emplean mucho como parte de ataque. El golpe se ejecuta con los dos puños en el caso de falanges del dedo índice y de puño vertical.



Golpe con falange del dedo medio

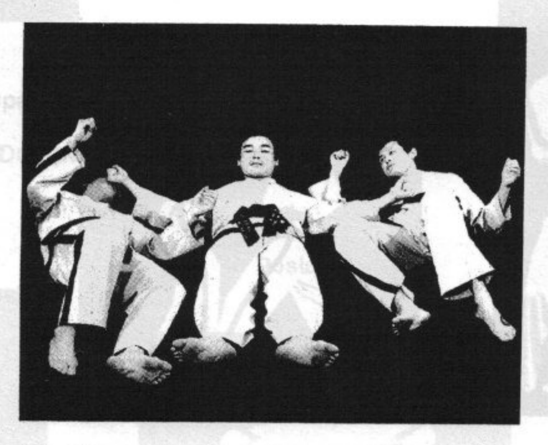
Golpe Descendente en el Suelo (*Noowo Nerio Taerigi)*

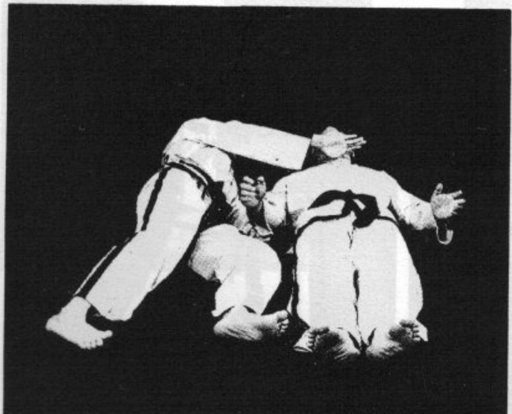
Las parte más utilizadas son el reverso del puño, el reverso de la palma, el puño lateral y el canto de mano, y a veces el reverso del canto de mano, la parte inferior del puño o la mano en arco.



Canto de Mano

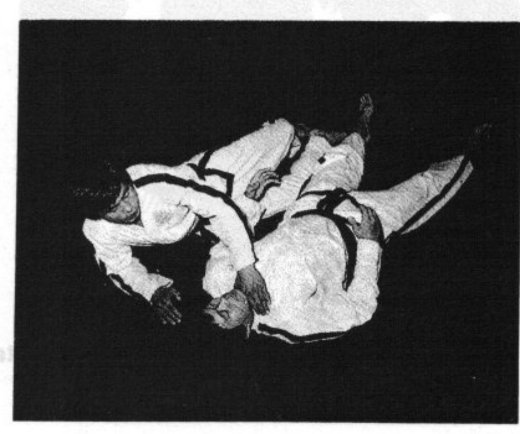
Dos Reversos de puño

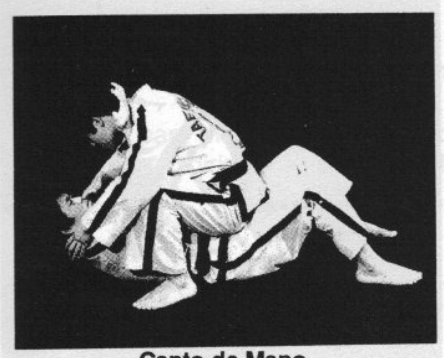




Reverso de Canto de Mano

Mano en Arco





Canto de Mano

Golpe Hacia Adentro en el Suelo *(Noowo Anuro Tarigui)*
Esta técnica se practica, sobre todo, con el canto de mano y el reverso de canto de mano, aunque también se puede utilizar la parte inferior del puño. En cualquier caso, el ataque se ejecuta con las dos manos.



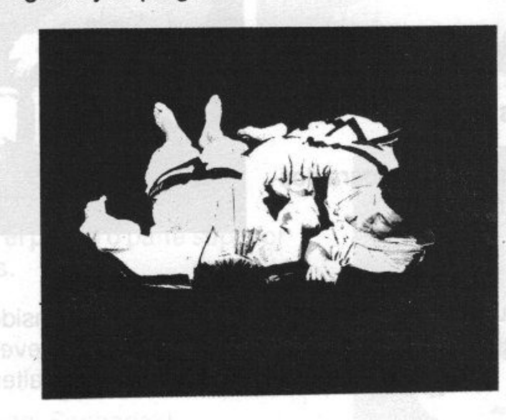
Reverso de Canto de Mano



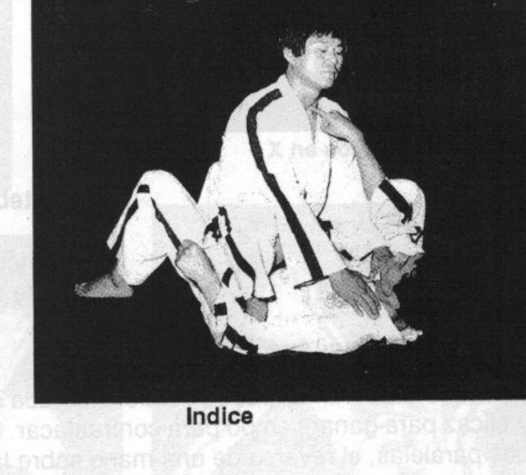
Puño Inferior

Golpes penetrantes en el suelo *(Noowo Tulgi)*

Las partes utilizadas son la punta de los dedos, dos dedos, el índice, los dedos en ángulos y el pulgar.



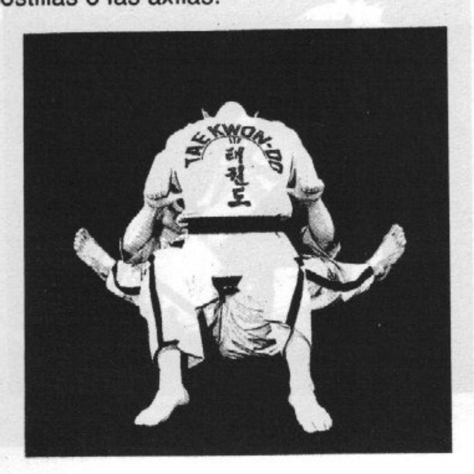
Dedos de ángulo



Indice

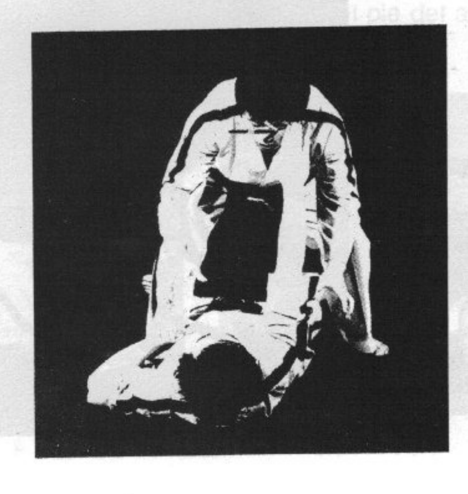
Pulgar

Así como en el caso de un golpe hacia dentro en el suelo, necesita a los dos pulgares para atacar a las costillas o las axilas.



Golpe Cortante en el Suelo *(Noowo Ghutgi)*

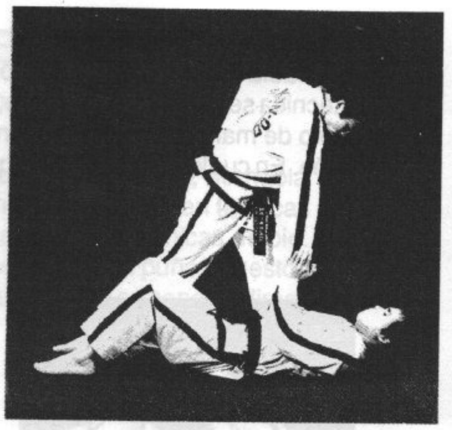
La punta de los dedos constituye la única herramienta para esta técnica. Se ejecuta hacia adentro o hacia fuera.



Golpe cortante hacia fuera

Sostener *(Bachigui)*

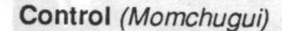
Esta técnica tiende a proteger el plexo solar y la zona superior. Se realiza únicamente con las dos palmas que tienen la ventaja de agarrar el pie o la mano del adversario para girarla o romperla.



Agarrando



Rompiendo

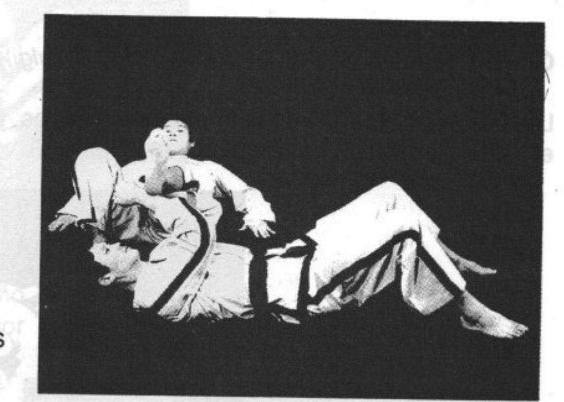




Puños en X

Control *(Momchugui)*

Esta técnica se utiliza para proteger la cara en caso de un golpe descendente o de una patada. Se efectúa con los puños en X, canto de mano en X, antebrazo recto o canto de mano recto.



Dos Antebrazos Rectos

El método es igual que para dos cantos de mano rectas.

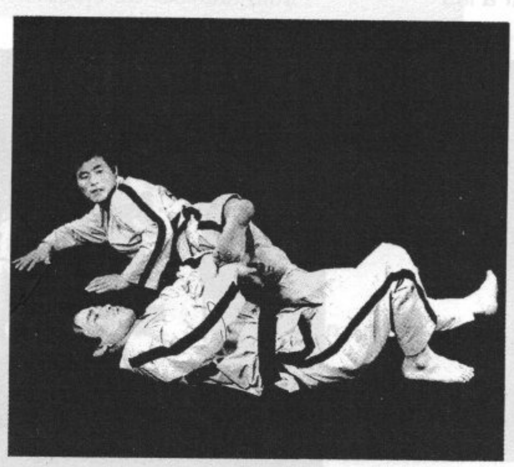
Cubriendo *(Karioogi)*

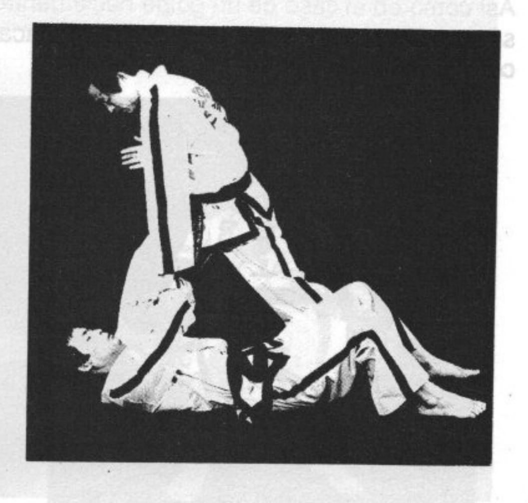
Aunque esta técnica puede ser considerada como un método pasivo de defensa, puede considerarse muy eficaz para ganar tiempo para contraatacar. Se efectúa con el reverso de mano alternada, reverso de manos paralelas, el reverso de una mano sobre la otra, reverso de manos en X o de antebrazo alternado.

Reverso de Mano Alternada *(EuhkallinSondung)*

Se realiza con la meta de bloquear un ataque con la mano, aunque a veces puede servir en el caso de un pie dirigido al plexo solar o a la zona del pecho.

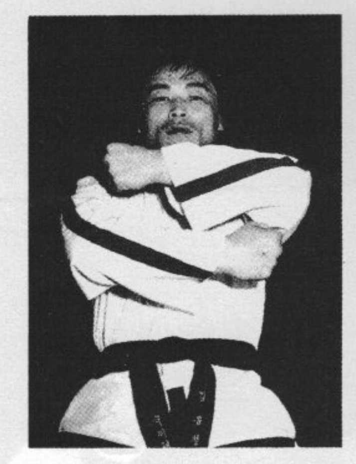






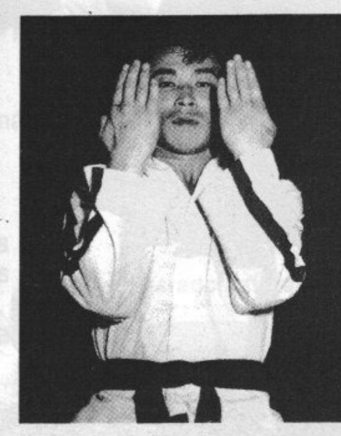
Antebrazo Alternado *(Euhkallin Palmok)*

Se emplea para bloquear un ataque de pie y a veces, de mano dirigido al pecho o el plexo solar.



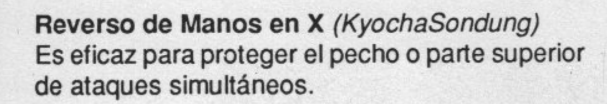






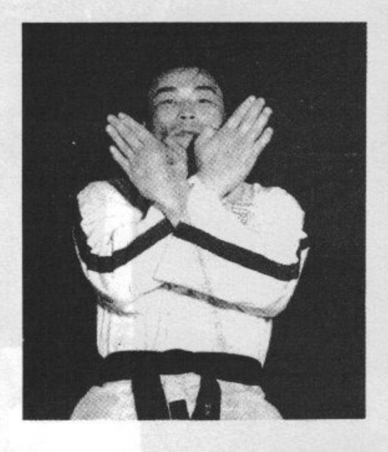
Dos Manos Paralelas *(NaraniSondung)*

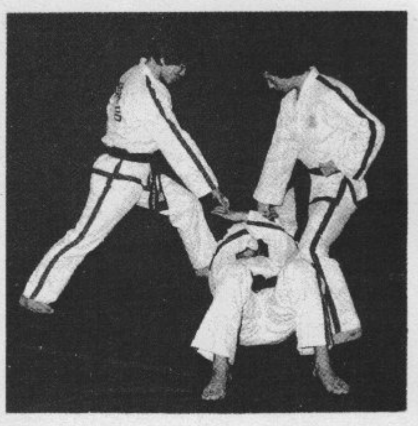
Se emplea en el caso de un ataque a la cara o la garganta.

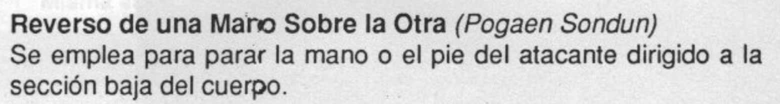


Reverso de Manos en X *(KyochaSondung)*
Es eficaz para proteger el pecho o parte superior de ataques simultáneos.

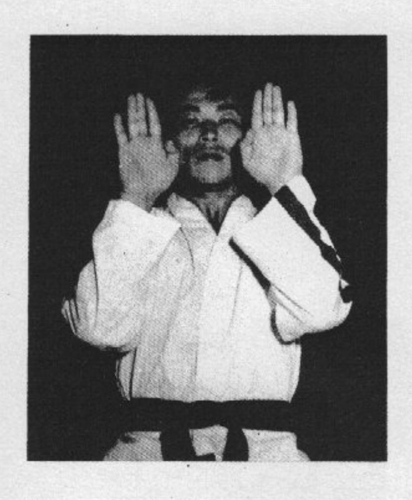
Palmas Paralelas *(Narani Sonbadak)*
Se le da el mismo uso que al de «dos manos paralelas».



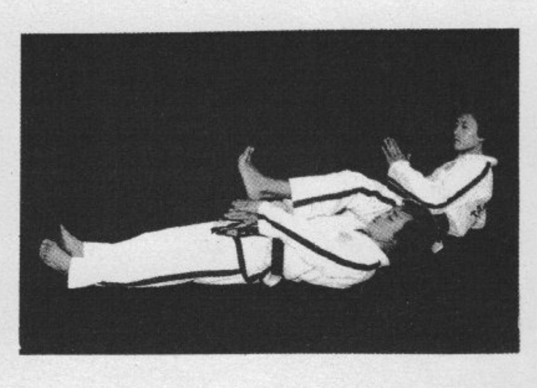




Reverso de una Mano Sobre la Otra *(Pogaen Sondun)*
Se emplea para parar la mano o el pie del atacante dirigido a la sección baja del cuerpo.









TECNICAS DE PIE *(Bal Guisool)*

El Taekwon-Do es muy conocido por la superioridad de sus técnicas de pie, no solamente como parte de ataque, sino también por los empleos imaginativos de los pies en el caso de bloqueo, esquives y en una variedad de movimientos en el aire que ofrecen al estudiante la ventaja de la velocidad, equilibrio, flexibilidad, habilidad, coordinación, etc.

Vamos a ver en primer lugar las técnicas de pie empleadas en el caso de ataque y defensa.

Los estudiantes tienen que dominar correctamente la terminología siguiente:

Doble Patada *(I-Jung Chagui)*

Se llama asi cuando el mismo tipo de patada se efectúa sucesivamente dos veces hacia la misma dirección y con el mismo pie.

Se ejecuta contra uno o dos oponentes.

Triple Patada *(Samjung Chagui)*

Se llama así cuando ejecuta una misma patada 3 veces consecutivas hacia la misma dirección y con el mismo pie.

Patada Consecutiva *(Yonsok Chagui)*

Se llama así cuando se ejecutan dos o más patadas sucesivamente con el mismo pie en direcciones diferentes y/o con partes diferentes.

Patada Combinada *(Jonap Chagui)*

Se dice así, cuando utiliza ambos pies para ejecutar dos o más patadas sucesivamente.

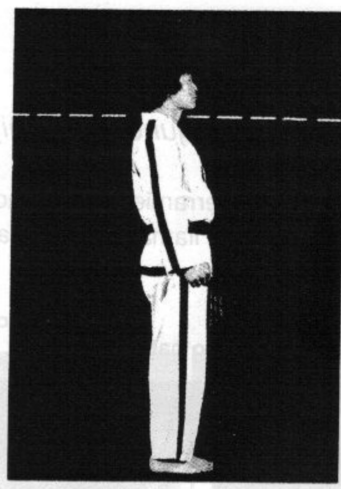
Sin embargo esta terminología se utiliza sobre todo para patadas en salto.

Patada alta *(Nopunde Chagui)*

Cuando la parte de ataque alcanza el nivel de los ojos del atacante en el momento del impacto, se llama ataque alto.

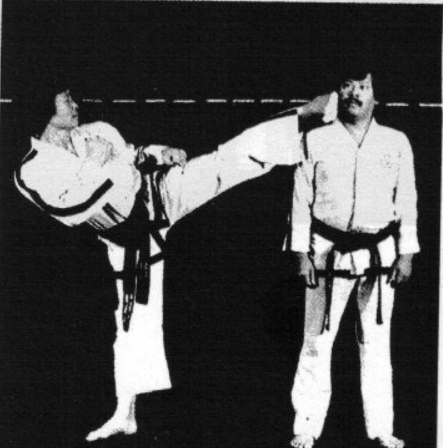
La parte de ataque alcanza la sien, la base de la nariz, la axila, el plexo solar, y otros puntos vitales según la altura de sus adversarios.

Parado naturalmente

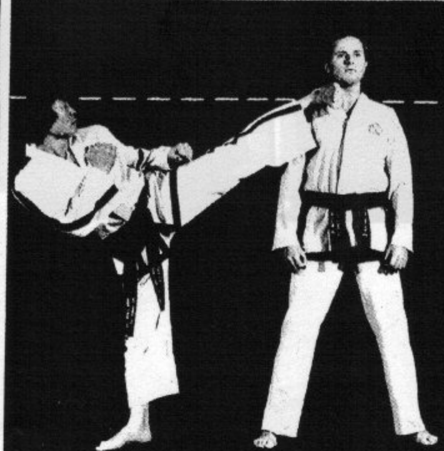


Al dar la patada

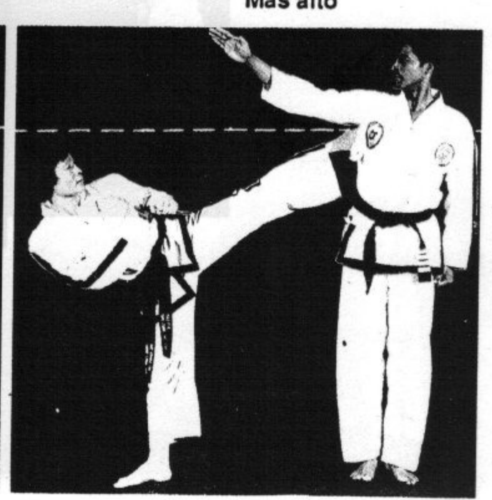
Oponente más pequeño



Misma estatura



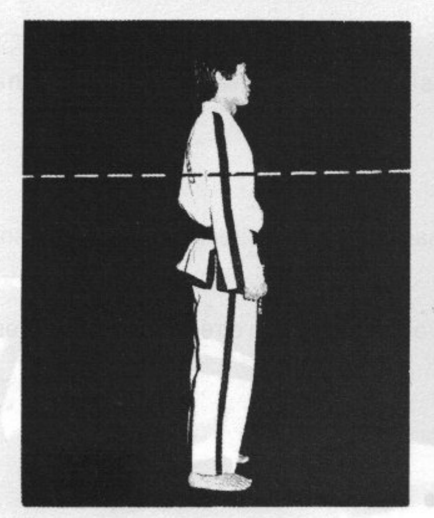
Más alto



Patada Media *(Kaunde Chagui)*

Cuando la herramienta de ataque llega al nivel de los hombros del atacante en el momento del impacto, se habla de patada media.

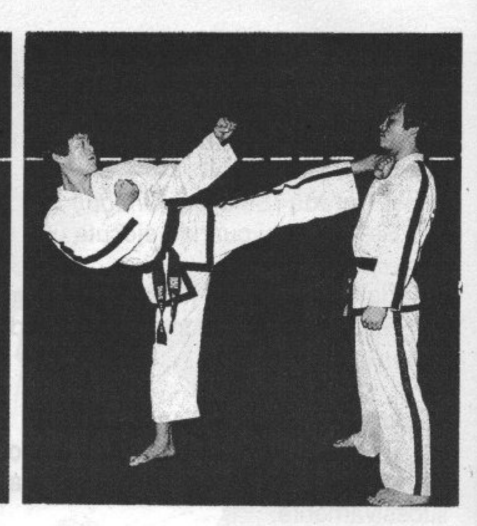
Parado Naturalmente



Al Dar la Patada



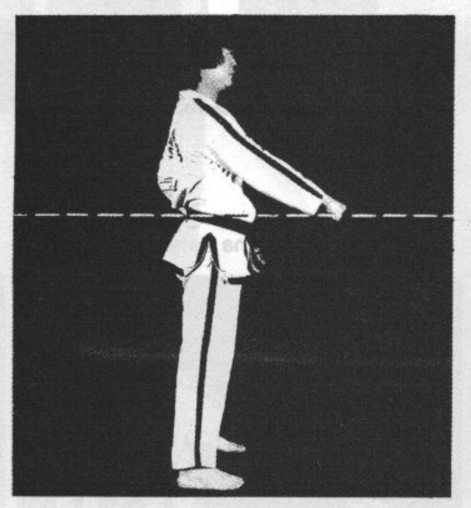
Oponente Pequeño



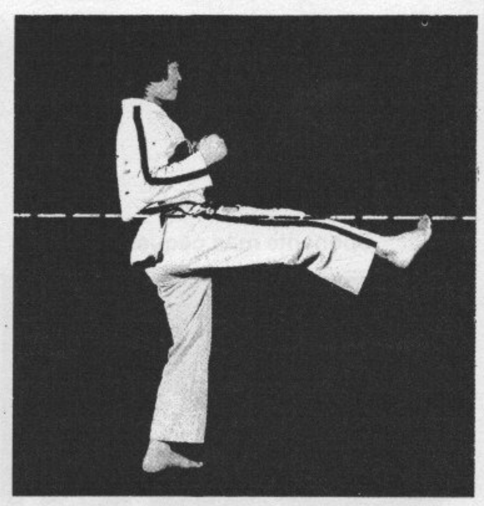
Patada Baja *(Najunde Chagui)*

Cuando la herramienta de ataque está al nivel del ombligo del atacante cuando golpea, se llama patada baja.

Parado naturalmente



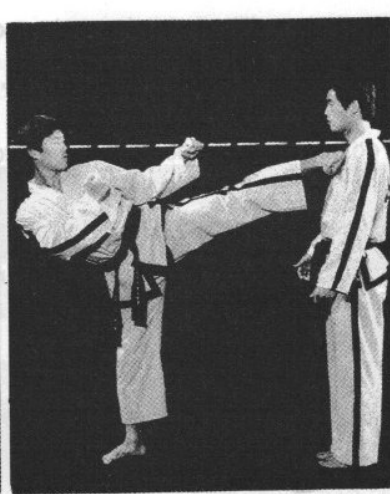
Al Dar la Patada



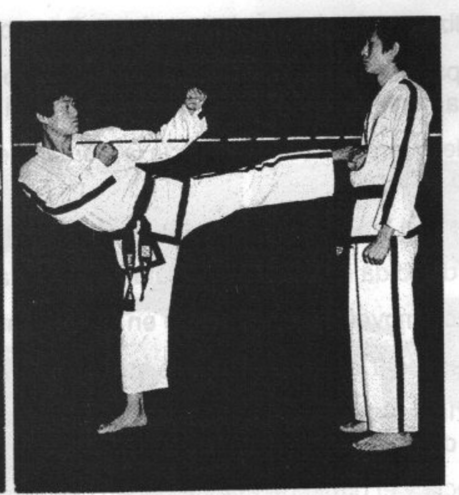
Oponente Más Bajo



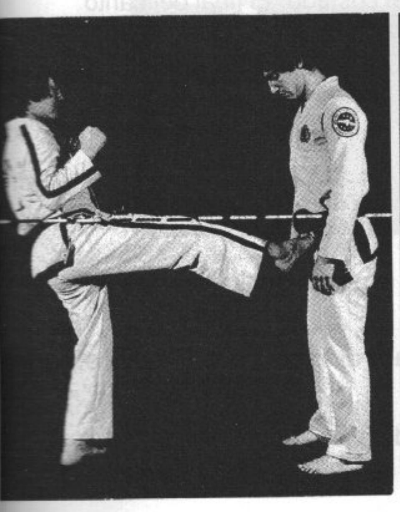
Misma Estatura



Oponente Más Alto



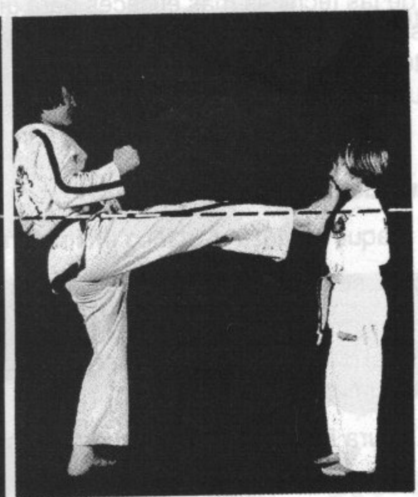
Misma Estatura



Pequeño



Más Pequeño



A. TECNICAS DE ATAQUE *(Gong Gyok Gui)*

Se clasifican en patadas de punta, penetrantes, de destrucción, de presión de chequeo, de empuje, patadas rectas, patadas de barridas, patadas consecutivas y en salto.

Los principios siguientes son comunes a todas esas patadas:

1. Debe utilizarse al máximo el movimiento de resorte de la rodilla de la pierna de apoyo.
2. Para prepararse para el movimiento siguiente y prevenir que la pierna sea agarrada, el pie que golpea debe ser recogido inmediatamente después de la patada, salvo en pocas excepciones.
3. El peso del cuerpo se traslada hacia la pierna que golpea en el momento del impacto; luego trasladarlo otra vez hacia la pierna de apoyo.
4. Mantener una posición equilibrada y segura con el pie que permanece apoyado.
5. Una vez decidida la patada a ejecutar, se debe ajustar el cuerpo en relación al blanco.
6. No se debe mover el pie de apoyo en el momento del impacto.
7. Nunca despegar el talón del pie de apoyo en el momento del golpe.
8. Flexionar ligeramente la rodilla de la pierna de apoyo para mantener el equilibrio en el momento del impacto, a excepción del caso de una patada de presión.
9. La distancia y el punto de ataque deben calcularse exactamente. La distancia debe ser ajustada según la posición del adversario (si está demasiado cerca o demasiado lejos).
10. Salvo algunas excepciones, cada movimiento debe comenzar con un retroceso para ganar más momento, incrementando la masa y la velocidad.

Patada de Punta *(Cha Jirugui)*

La teoría y el propósito de esta técnica son similares al caso de ataque de puño; y se subdivide en patada de costado y patada hacia atrás.

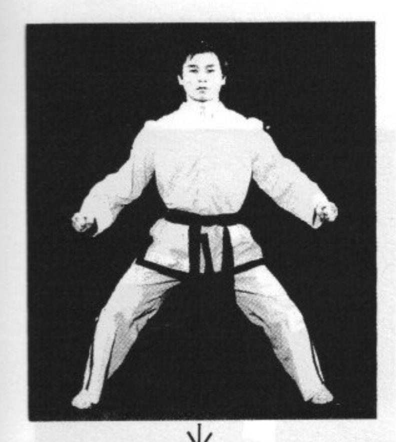
Patada de Costado *(Yopcha Jirugui)*

Sin duda, es una de las técnicas más eficaces para un ataque hacia unoponente situado al costado. El final del canto del pie para pegar a la sien, a la axila, las costillas flotantes, y la arteria del cuello. La base de la nariz, la extremidad del mentón, y el plexo solar constituyen blancos secundarios.

Esta técnica se subdivide en golpes bajos, medios y altos.

Principios básicos que deben observarse:

1. La herramienta de ataque alcanza al blanco en línea recta con un movimiento de rotación.
2. En cualquier posición, se coloca el canto del pie hacia la articulación interior de la rodilla de la pierna apoyada antes de patear.
3. Mantener los dedos del pie de ataque ligeramente flexionados hacia arriba y los del pie apoyado dirigidos unos 75 grados hacia afuera, en el momento del impacto.
4. Para alcanzar una altura máxima, alejar el cuerpo lo más posible de la patada, manteniendo el equilibrio.
5. No intentar golpear diagonalmente, porque se perdería potencia.
6. Salvo caso contrario mencionado por el instructor, se debe ejecutar un golpe de puño alto derecho al mismo tiempo que se da una patada con el pie derecho y viceversa.
7. El pie estacionario debe girar permitiendo la rotación de la cadera cuando se patea.



TEXTO:

«Pie de adelante»: Corresponde al pie adelantado.

«Pie de atrás»: Así se llama al pie ubicado más atrás.

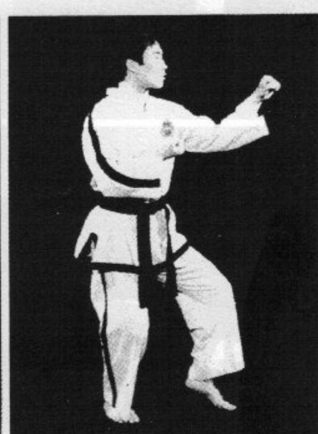




Patada



Recuperación

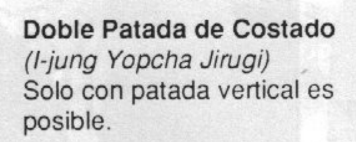


Listo Para Patear

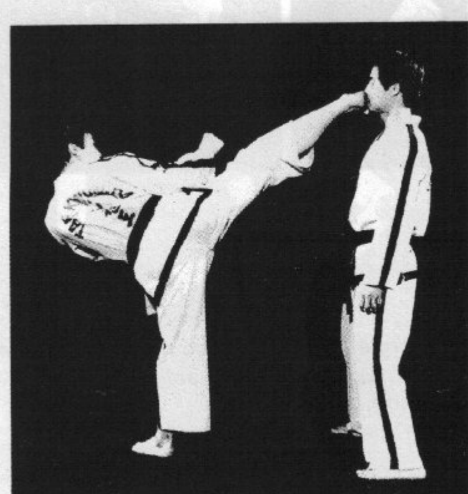


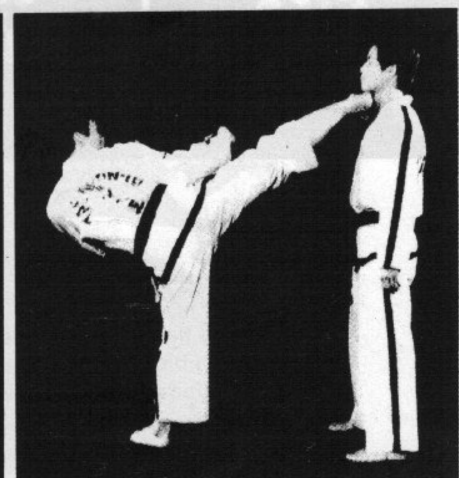


Si el defensor *(derecha)* bloquea el pie de ataque, el atacante golpea con un puño alto.



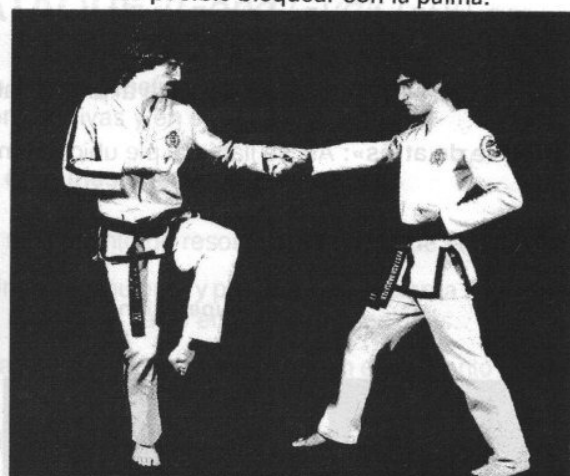
Doble Patada de Costado
(I-jung Yopcha Jirugi)
Solo con patada vertical es posible.

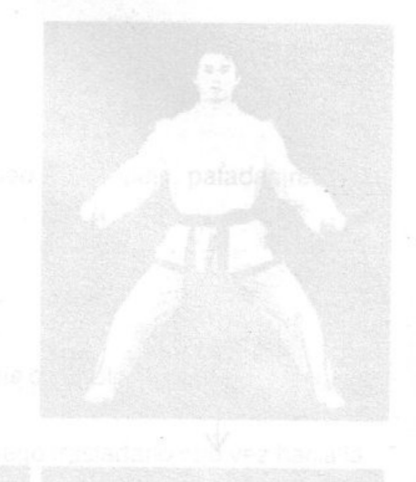


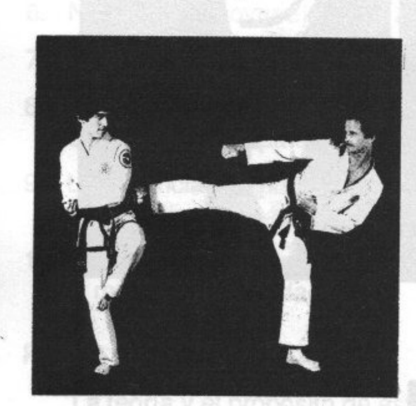




Es posible bloquear con la palma.







INCORRECTO

1. Le ataca el adversario antes de que ejecute la patada de costado.
2. Es difícil ejecutar un golpe de puño lateral mientras se patea.
3. Ninguna defensa es posible contra la herramienta de ataque del adversario.

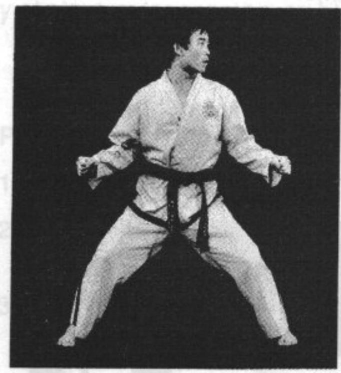


Es posible bloquear con un codo vertical descendente.

INCORRECTO

No llevó el pie que golpea hacia la articulacióndnde la rodilla del pie apoyado al empezar el golpe.

.De eso resulta una patada ascendentede costado sin fuerza.









INCORRECTO

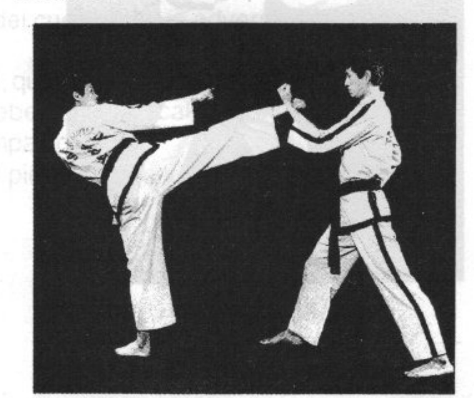
No ha girado la cadera porque el pie de apoyo no giró al dar el golpe, inhibiendo así su potencia. Eso también se aplica en el caso de una patada penetrantede costado.



INCORRECTO

La rodilla de la pierna apoyada está estirada.

No solamente es difícil mantener el equilibrio sino que también puede caerse ante un contraataque correcto.



Es mejor no utilizar una patada de costado cuando su oponente está de frente.

Puede facilmente bloquearse el pie de ataque.



Puede facilmente alcanzarse la articulación de la rodilla de la pierna apoyada con una patada por presión.



Se puede derribarse al atacante facilmente.



Ninguna defensa es posible cuando el pie es agarrado.



No existe ninguna defensa posible en el caso de un contraataque.



INCORRECTO

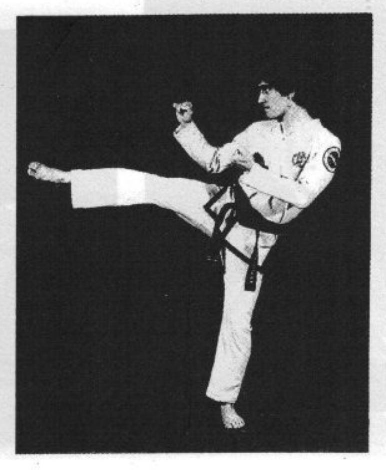
El metatarso del pie que golpea está frente al suelo y no frente a la articulación de la rodilla del pie apoyado.

El canto del pie alcanza al blanco sin rotar.

El punto de impacto está más cerca del dedo que del canto del pie, el golpe está fuera del punto de enfoque.







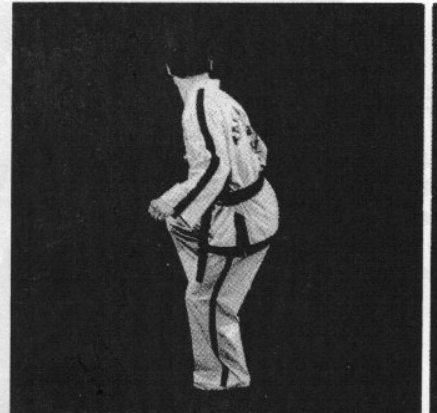


Patada Hacia Atrás *(Diwicha Jirugui)*

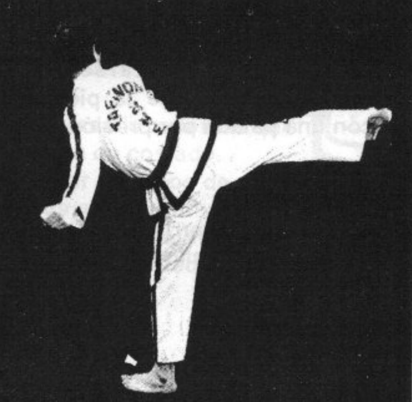
Este golpe es bastante eficaz para atacar a un adversario que se acerca por detrás. Se utiliza el final del canto del pie. La ventaja de esta técnica consiste en su amplitud recorriendo una distancia bastante importante sin cambiar la dirección del cuerpo.

Mantener los dedos del pie apoyado dirigidos hacia adelante con el tobillo del pie de ataque flexionado unos 45 grados en el momento del impacto.

Listo para patear



Patea

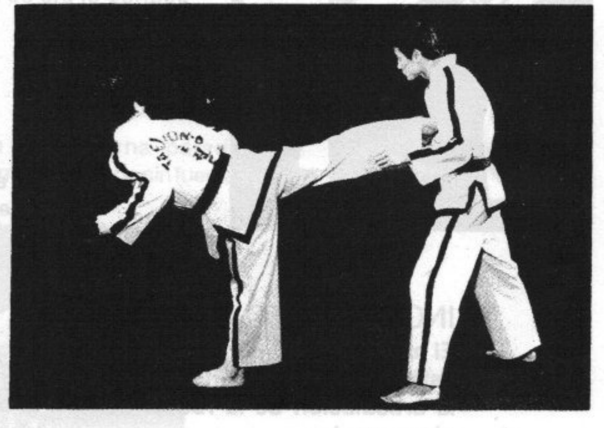


Recupera



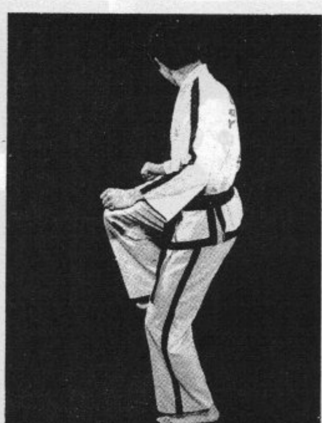
Patada de Empuje Hacia Atrás *(Dwicha Milgui)*

El modo de golpear es igual que para una patada hacia atrás, a excepción del hecho de que la rodilla está ligeramente flexionada en el momento del impacto y el talón es la herramienta de ataque.



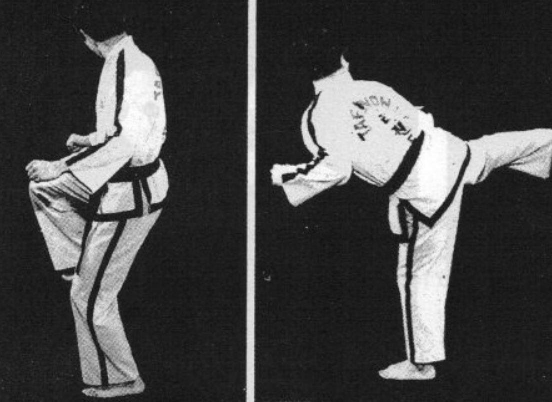


Listo para patear

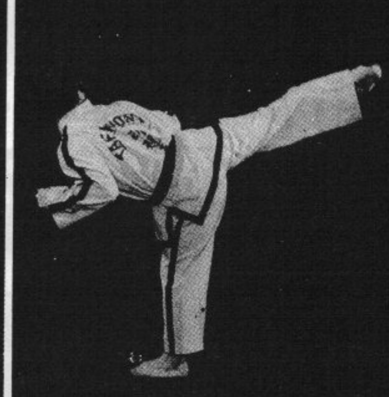


Patea





Empuja

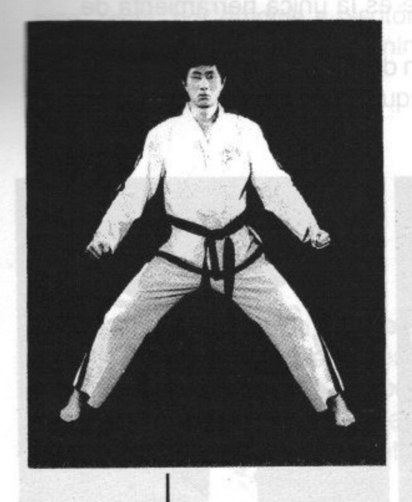


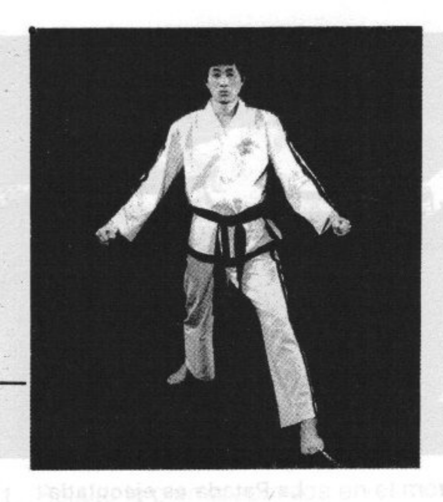
Patada de Costado con Metatarso *(Yopcha Tulgui)*

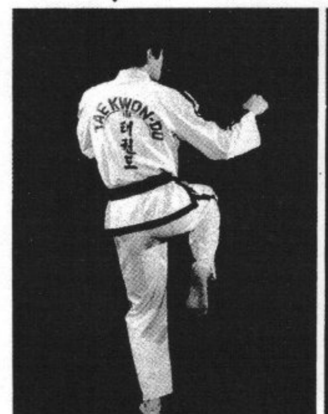
Es una variante de la patada de costado. Una de sus ventajas reside en la posibilidad para atacar la parte frontal del cuerpo de un adversario aunque esté un poco lejos.

El metatarso es la herramienta de ataque, que alcanza su blanco en una línea recta con un ligero movimiento de rotación. Debe estar vertical con relación al blanco y con el tobillo recto en el momento del impacto.

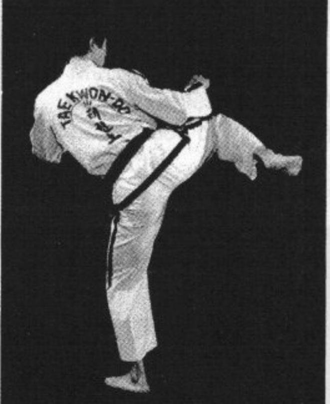
También se puede utilizar los dedos del pie cuando se está calzado.



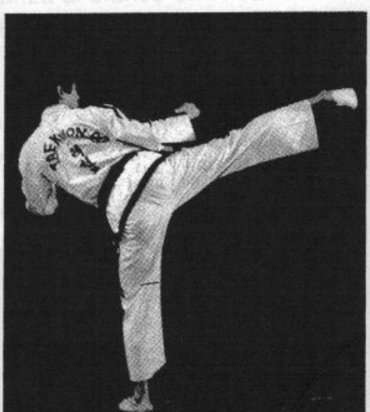




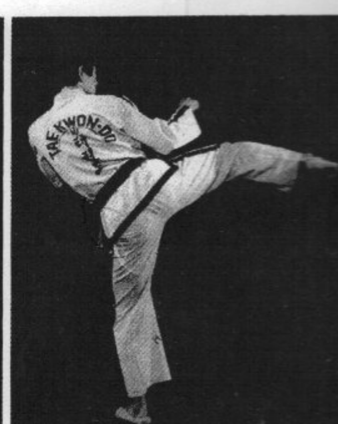
Dirige los dedos del pie hacia abajo



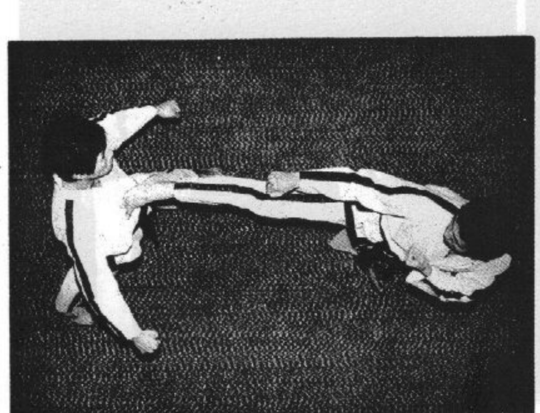
El pie es levantado



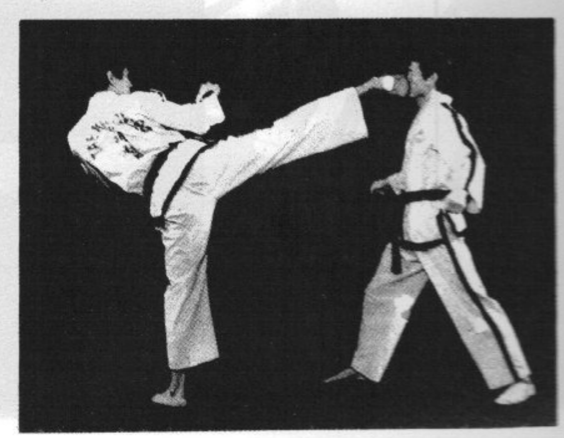
La Patada es ejecutada



Recupera



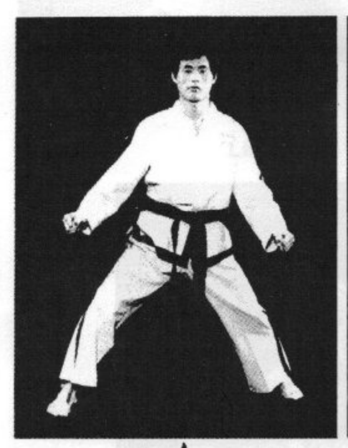
Vista desde Arriba

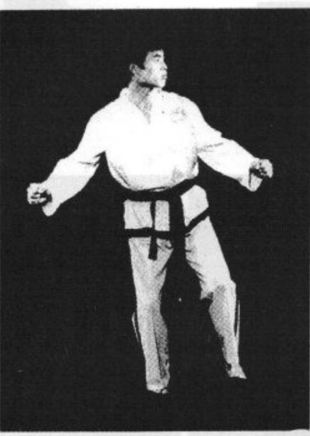


Patada de costado por empuje *(Yopcha Milgui)*

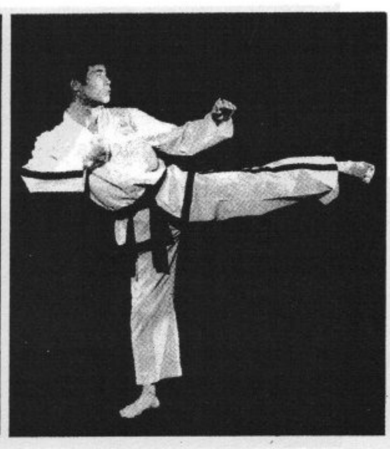
Es una variación de la patada de costado. Esta técnica, sin embargo, sólo emplea el peso o la masa sin aceleración ni potencia, por lo tanto pierde su fuerza y disminuye la importancia de la recuperación inmediata del pie que ataca. El canto del pie es la única herramienta de ataque.

A diferencia de otros golpes, éste sólo se ejecuta en posición de jinete, diagonal y de pies paralelos. Cruzar el otro pie rápidamente hasta pasar el pie de ataque, golpeando y empujando el blanco al mismo tiempo.

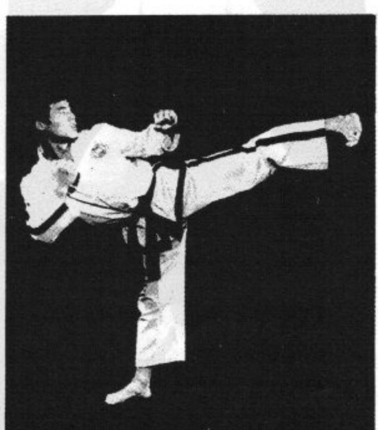




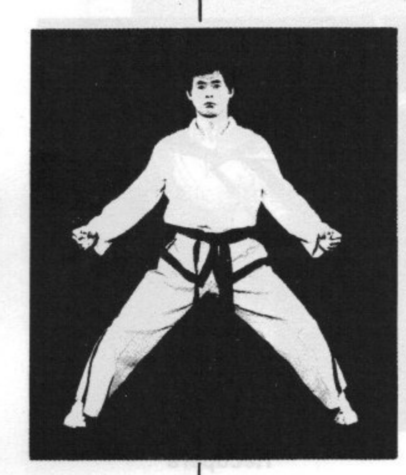
Listo para patear



La Patada es ejecutada

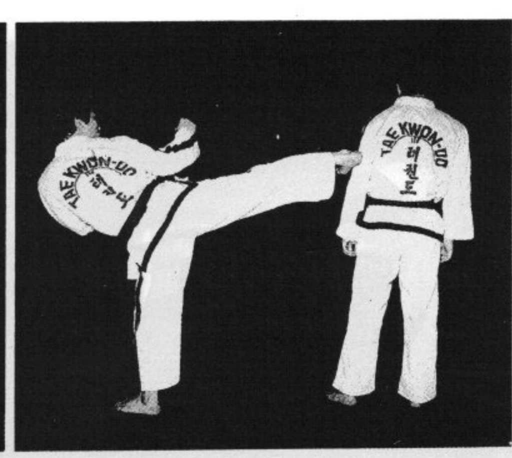


Empuja





Contacto



Empujón

Patada de Destrucción*(Cha Busigui)*

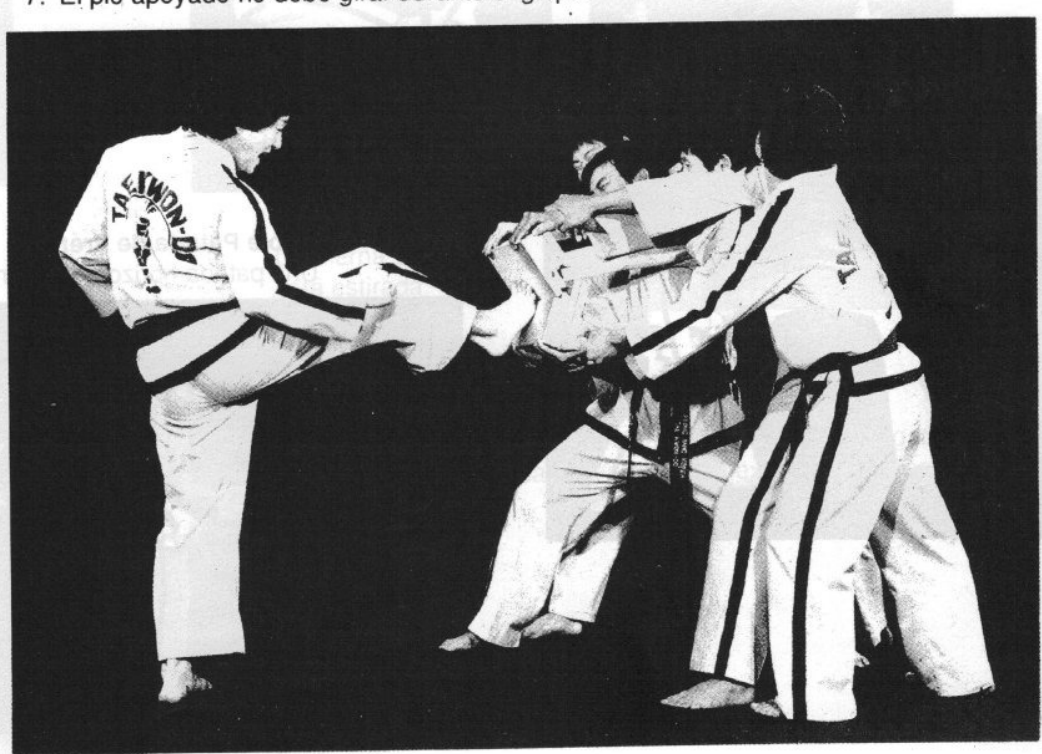
El propósito y el método de esta técnica son parecidos al caso de las técnicas de golpes con las manos. Las patadas de destrucción se dividen en patada de frente, patada hacia atrás, patada circular, patada con metatarso hacia afuera, giro con talón, patada de gancho con giro, patada vertical, patada descendente, en pico, recta, por empuje y pisotón. La mayoría de las partes de ataque alcanzàn al blanco con un ligero movimiento de rotación o con ninguno.

Patada de Frente *(Apcha Busigui)*

Esta técnica está diseñada para atacar a un oponente situado en frente. La cara, el plexo solar, el abdomen, el escroto, la axila, y las costillas flotantes constituyen los blancos. Se realiza con el metatarso, empeine, los dedos del pie y la rodilla. Se subdivide en patada de frente baja y media en lo que al metatarso y los dedos se refiere.

Los principios mas comunes a esta patada son:

1. Relajar la pierna apoyada en el momento del impacto.
2. La rodilla de la pierna de ataque se flexiona hacia el pecho antes del golpe. Se tienen que coordinar estas dos acciones en un movimiento suave y rápido.
3. La parte de ataque alcanza al blanco en línea recta.
4. Retirar inmediatamente el pie de ataque después del golpe y apoyarlo en el suelo.
5. Medir minuciosamente la altura y la distancia del blanco y calcular las posibilidades de que la patada sea efectiva.
6. Los dedos del pie apoyado están dirigidos hacia adelante en el momento del impacto.
7. El pie apoyado no debe girar durante el golpe.





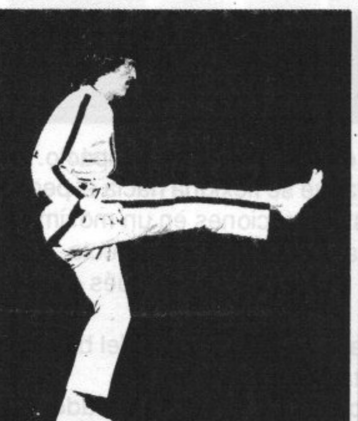


Metatarso

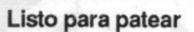
El blanco es diferente según la estatura y la posición del adversario. Es mejor no intentar golpear más arriba que nuestro propio plexo solar. Flexionar el tobillo y los dedos pie de ataque ligeramente hacia arriba.

El metatarso se emplea en el·caso de una distancia normal.

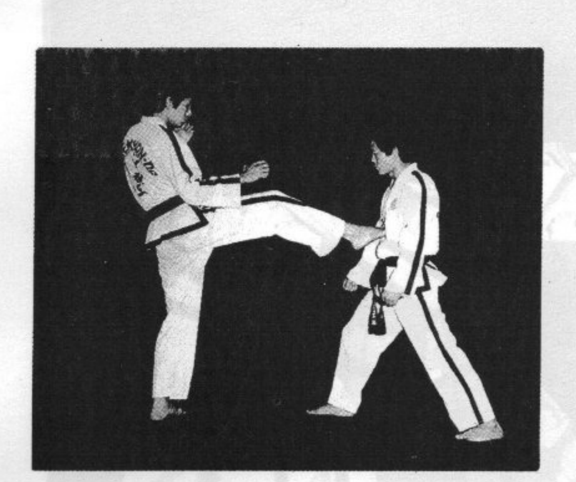






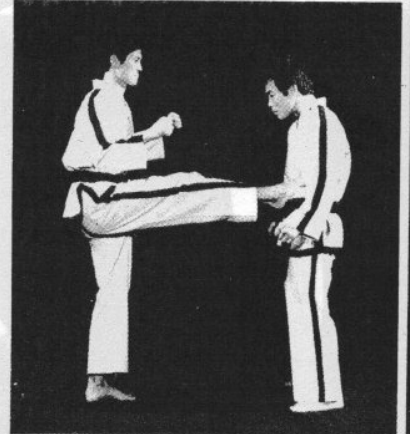


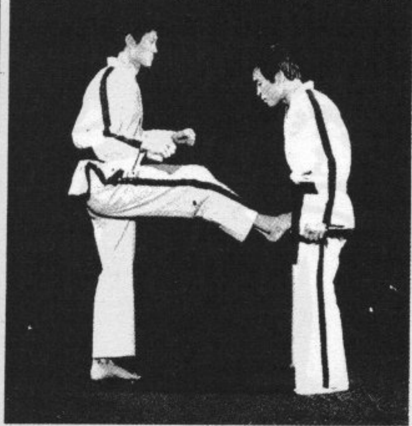
Listo para patear **Patea** **Recoge**

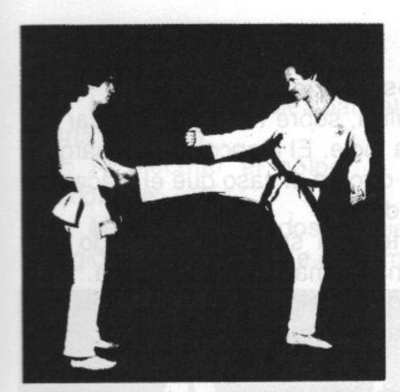


Doble Patada de Frente

Una patada horizontal o vertical es posible.



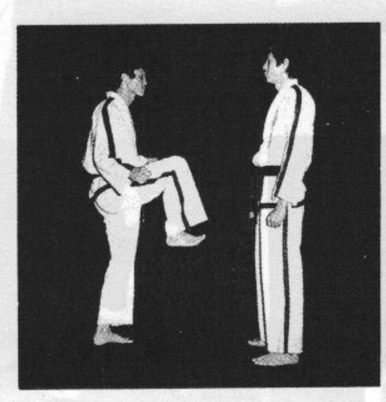


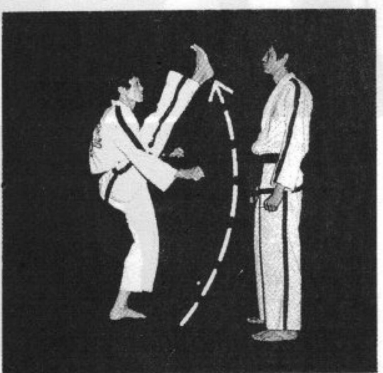


INCORRECTO
El atacante tiene dificultades para reaccionar ante un bloqueo y además la patada carece de potencia ya que no realiza un movimiento seco.



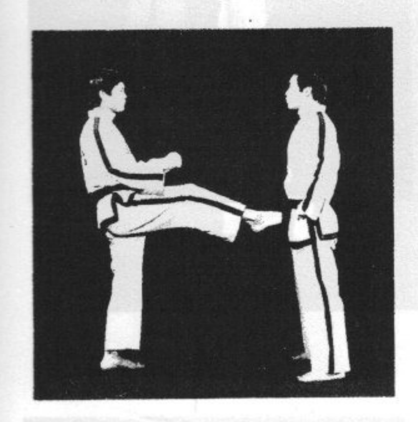
INCORRECTO
La patada de frente no se emplea en el caso de que el blanco se encuentre más arriba que el plexo solar del atacante. No solamente es ineficaz sino que el metatarso perdió su papel de herramienta de ataque.
La trayectoria del golpe, una vez que sobrepasa un cierto punto, da como resultado la pérdida del equilibrio.

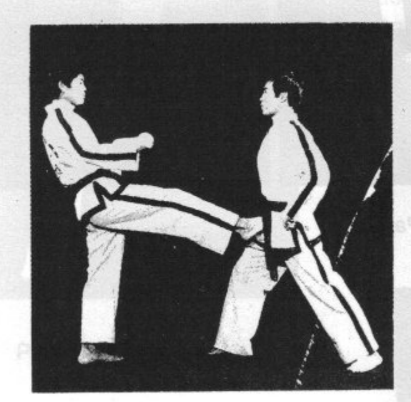




INCORRECTO
No está flexionado el tobillo y es por eso que golpea con los dedos del pie en lugar del metatarso.

Esto reduce la flexibilidad y puede provocar una caída hacia atrás si golpea un punto sólido del cuerpo del adversario.

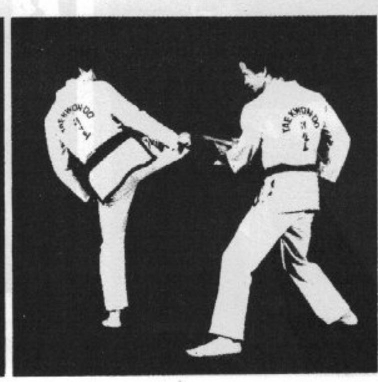




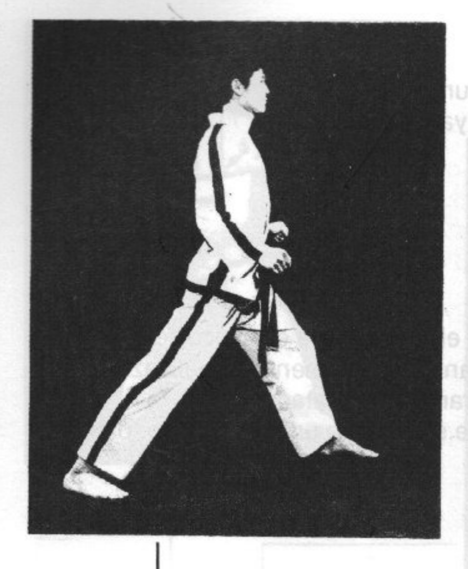


INCORRECTO
La pierna apoyada está estirada.





INCORRECTO
El pie de ataque puede facilmente ser enganchado por el adversario, ya que no flexionó su pierna antes del golpe.



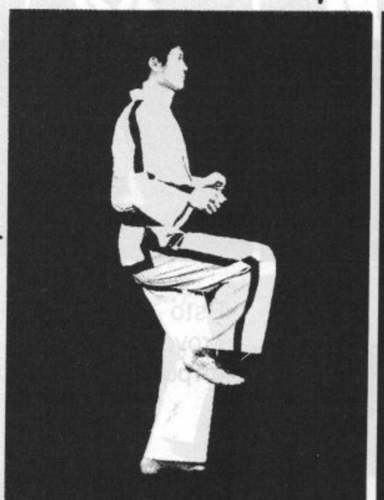


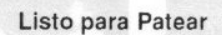
Los Dedos del Pie

Se utiliza, sobre todo, para atacar la zona de la ingle. El blanco, sin embargo, puede ser otro en el caso que el atacante esté calzado.

Esta técnica se emplea cuando se intenta ganar el máximo de distancia.

El modo de golpear es igual que el que se utiliza para una patada con el metatarso, salvo que los dedos están rectos en el momento del impacto.

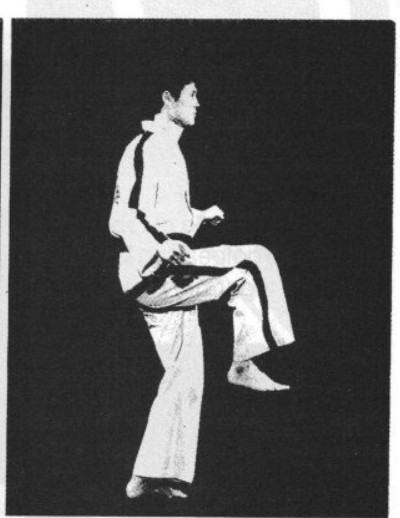




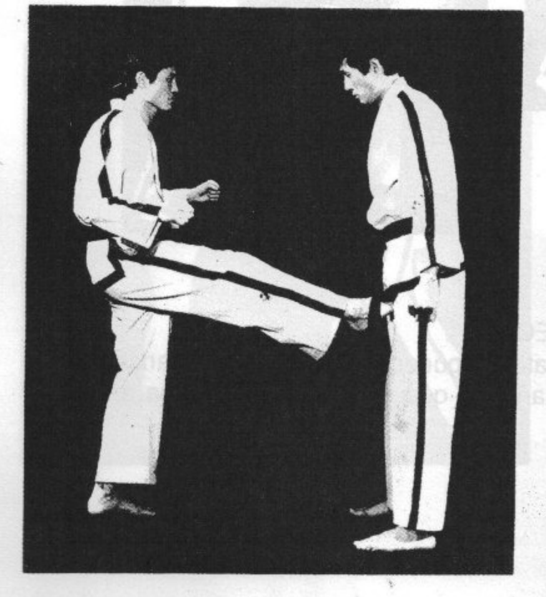
Listo para Patear



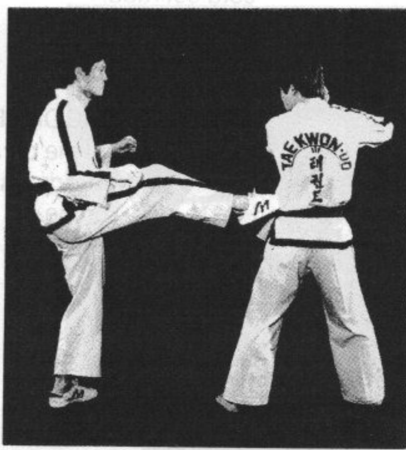
Patea

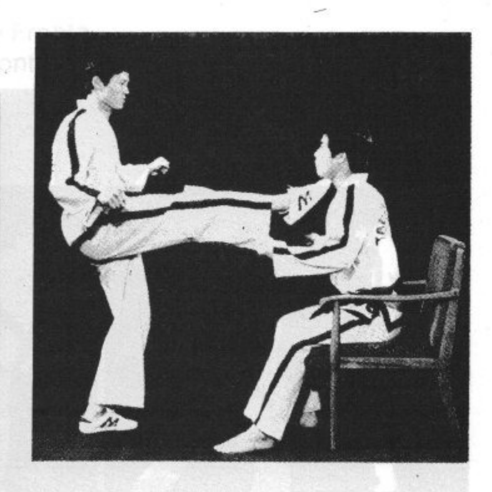


Recupera



La patada es ejecutada con los zapatos puestos.



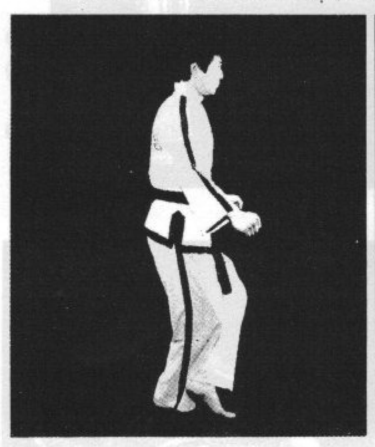


Rodilla

La rodilla se emplea para atacar a un adversario en corta distancia.

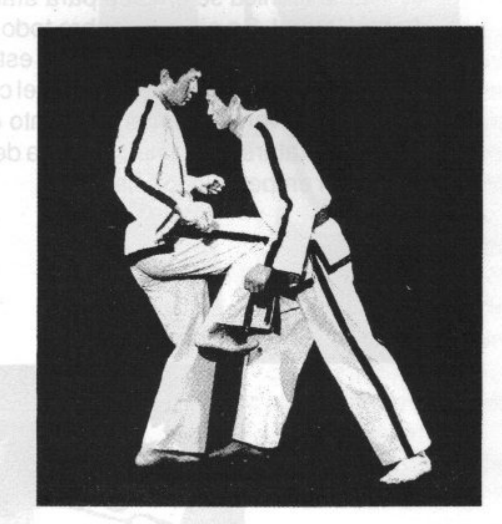
Al ejecutar el golpe, la pierna apoyada está flexionada.

Mantener los dedos del pie de la pierna apoyada dirigidos hacia adelante en el momento del impacto.

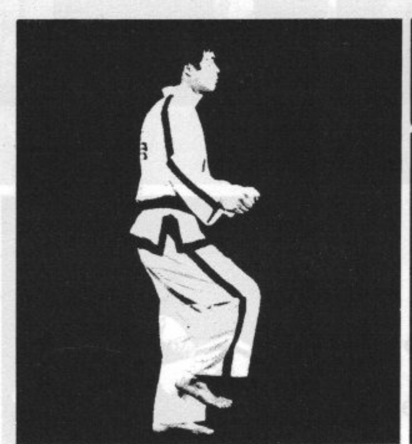




El golpe es lanzado



Listo para Patear





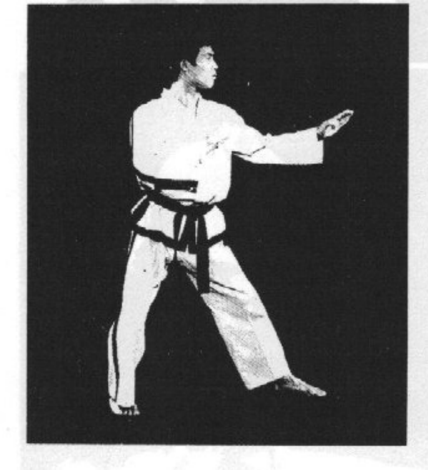
Patea

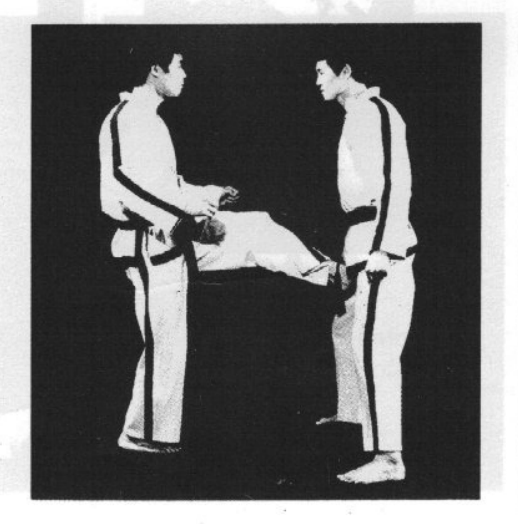
El Empeine

El empeine se utiliza cuando un adversario está bastante cerca. El modo de golpear es exactamente el mismo que en el caso del metatarso.

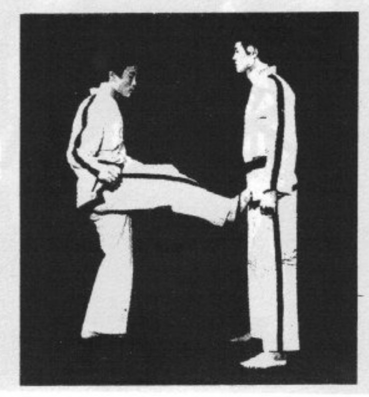
El escroto es el único blanco.

Flexionar los dedos y el tobillo hacia abajo en el momento del impacto.

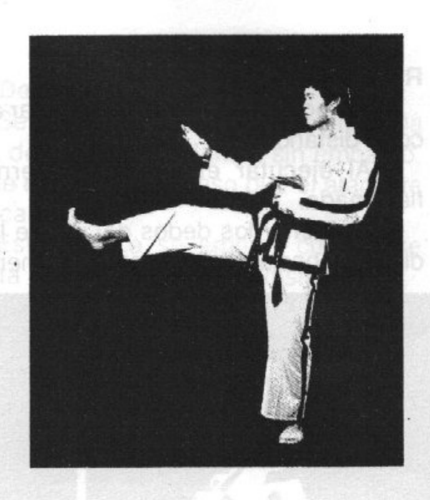




INCORRECTO
El empeine no ha logrado llegar al blanco, ya que el tobillo y los dedos del pie no fueron flexionados hacia abajo.



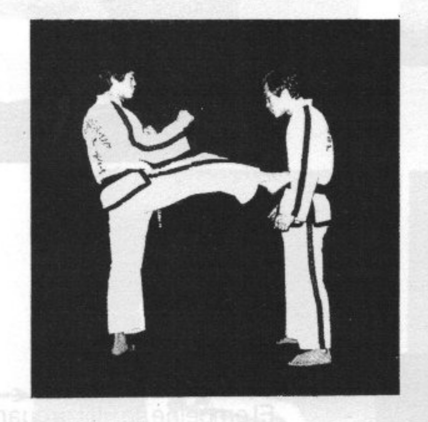
Patada Frontal de Lado *(Yobap Cha Busigi)*

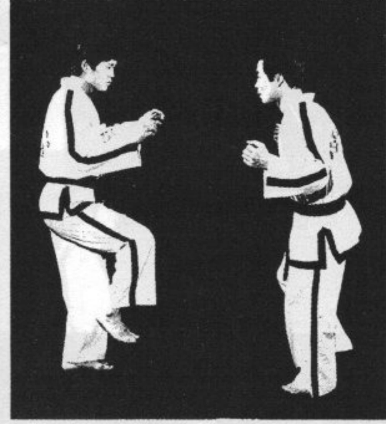


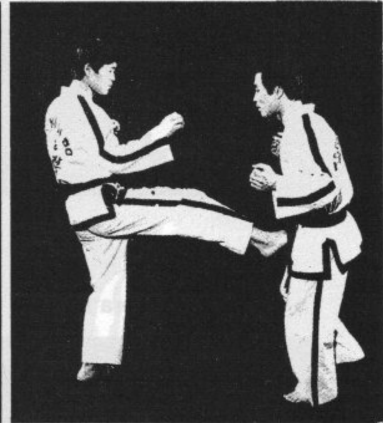
Esta técnica se emplea para atacar a un adversario situado en un ángulo frontal lateral. Se ejecuta, sobre todo, a partir de una posición L Corta, vertical o en L. El principio y el método de este golpe son iguales que para una patada de frente; con la excepción de que el cuerpo está en posición de enfrentamiento parcial al adversario en el momento del impacto.

El metatarso es la herramienta de ataque principal, pero también se puede utilizar el empeine o los dedos.

Metatarso







Dedos del Pie
Los blancos se incrementan considerablemente cuando se está calzado.



Empeine
El blanco único es el escroto.

Patada Hacia Atrás *(Dwitcha Busigi)*

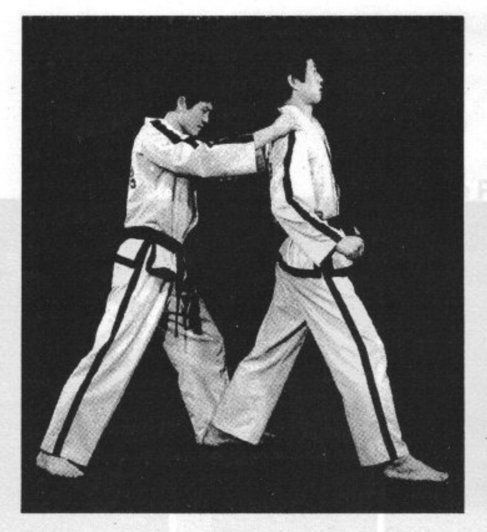
Se utiliza para atacar a un adversario acercándose por detrás, sin tener que cambiar la dirección de la posición.

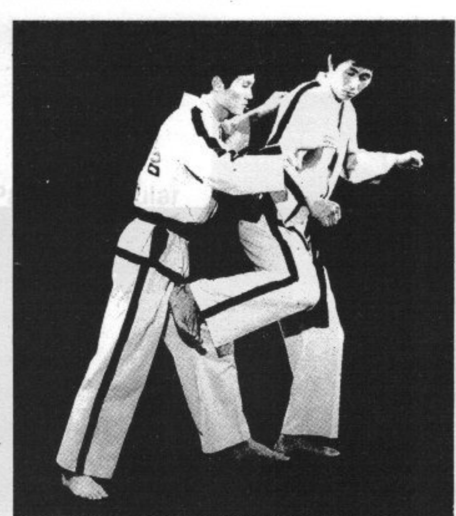
Esta técnica es particularmente útil para atacar a un adversario que agarra por detrás.

La parte trasera del talón constituye el instrumento de ataque, mientras que el escroto es el blanco. Flexionar el cuerpo hacia adelante ligeramente al dar el golpe.

La parte del talón alcanza al blanco en una línea recta y debe usarse un máximo de (resorte) de la rodilla de la pierna apoyada.



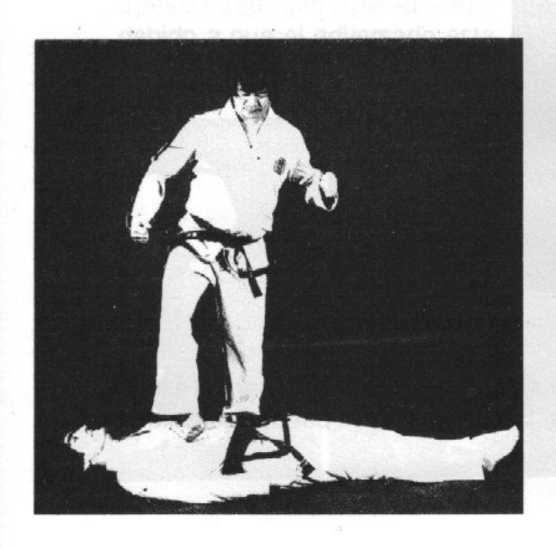


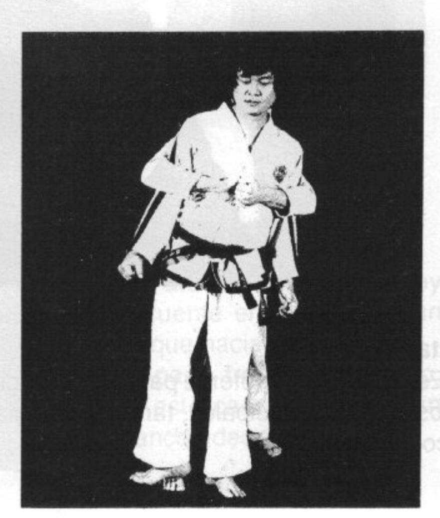


Patada de Pisotón *(Cha Bapgi)*

Este método se emplea para atacar el empeine del adversario cuando agarra por detrás o por delante. Esta técnica se aplica igualmente cuando el adversario se acerca por delante y es particulamente eficaz cuando el adversario se cae al suelo.

Se emplea muy frecuentemente el talón, y a veces, el canto del pie.







Patada Circular *(Dollyo Chagi)*

La patada circular es ideal para atacar a un adversario que está ubicado en un ángulo frontal lateral y se efectúa, más generalmente con el metatarso, el empeine y la rodilla, sin embargo, los dedos del pie pueden ser utilizados si uno está calzado.

El movimiento circular debe ser ejecutado a partir de una posición conveniente, y si la posición es incómoda para esta patada, el atacante debe moverse rapidamente para cambiar su posición a otra más conveniente.

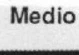
Generalmente el golpe se ejecuta con el pie de atrás, y a veces, con el pie de adelante.

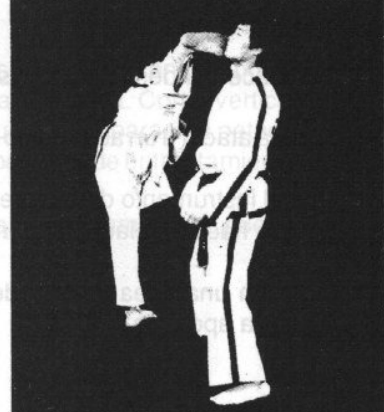
Esta técnica se clasifica en golpe circular bajo, medio y alto.

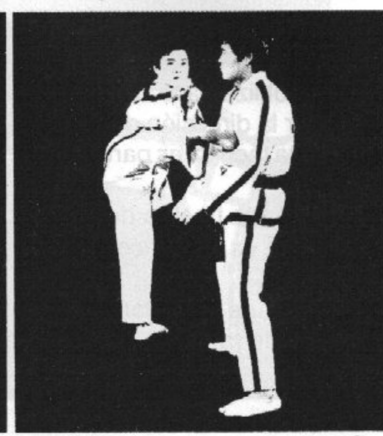
Los principios generales de este tipo de golpe son los siguientes:

1. Se gira la cadera hacia adelante para que el pie alcance el blanco en una trayectoria arqueada.
2. El metatarso está vertical con relación al blanco durante el impacto.
3. El pie tiene que llevar a la altura máxima su golpe poco antes del impacto para que los dedos del pie estén ligeramente dirigidos hacia abajo en el momento del contacto.
4. Dirigir los dedos del pie apoyado en el suelo unos 45 grados hacia fuera, durante el impacto.
5. La pierna de ataque no debe estar flexionada más de lo necesario en el momento del impacto.
6. No intentar golpear un blanco situado enfrente.
7. Mantener los brazos en la línea de los ojos durante el golpe.









Prepara



Golpea





Metatarso

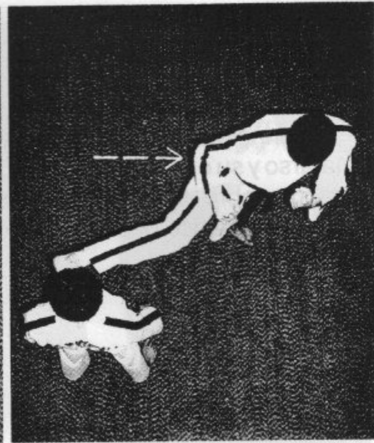
Es la parte más potente para un golpe circular. La cara, el plexo solar y el escroto, son los blancos principales, también la axila, la sien y el cuello pueden constituir un blanco secundario.

Bajo



CORRECTO



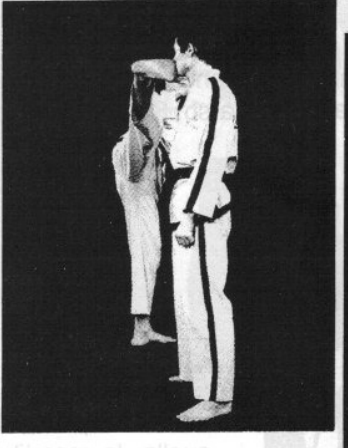


El atacante se traslada a una posición más conveniente.

Recupera



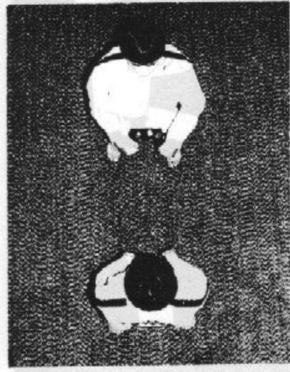
Doble Patada Circular
Sólo una patada vertical es posible.



INCORRECTO
Se reduce la eficacia debido a la ausencia de una fuerza de presión hacia bajo. El talón debe quedar más alto que el metatarso en el momento del impacto.

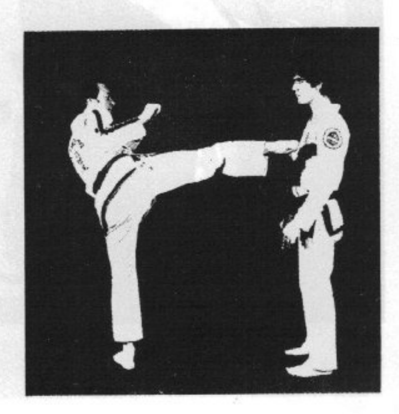


INCORRECTO
El metatarso sobrepasa el blanco a pesar de que giró el pie apoyado, debido a que el adversario está en frente.





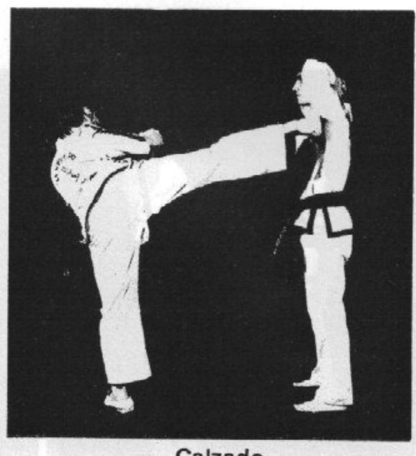
INCORRECTO
Un ataque fallido es muy frecuente en el caso de un ataque hacia las costillas. La parte frontal del cuerpo, en este caso, constituye un blanco adecuado.



Dedos del Pie

El principio del golpe es igual que para el metatarso y su empleo se amplia cuando uno está calzado, sobre todo, porque es muy práctico atacar a un blanco desde cierta distancia.

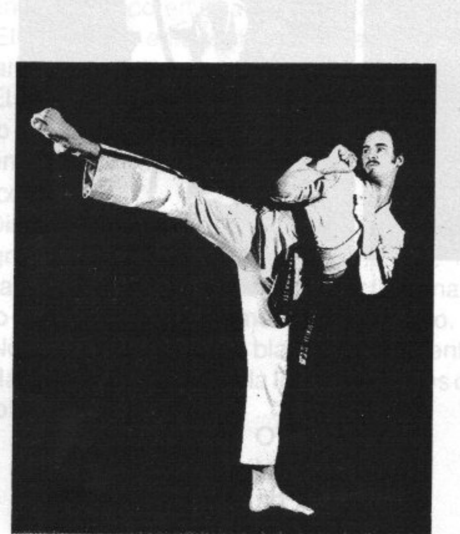




Calzado

Rodilla

La rodilla se emplea para atacar un blanco muy cercano, y el principio del golpe es basicamente igual que para el metatarso. Sin embargo, se ejecuta el golpe al flexionar la rodilla de ataque.



Empeine

El empeine se emplea normalmente para atacar a blancos tales como el cuello, la mandíbula, los labios o el abdomen. Cuando uno está calzado, la utilización de esta técnica se amplía puesto que el punto vital del empeine del pie está protegido.

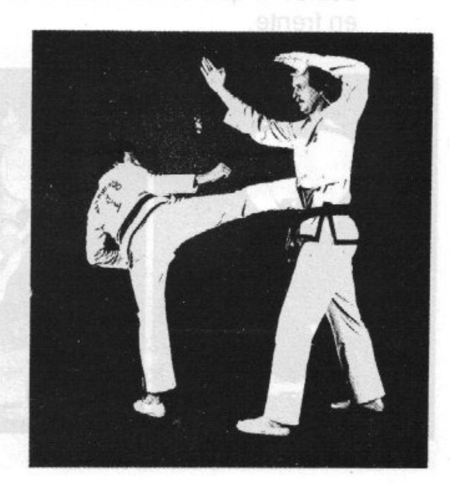
El método para golpear es igual que para una patada con el metatarso salvo que los dedos no están dirigidos hacia atrás y que la rodilla está flexionada en un grado inferior en el momento del impacto.

Un golpe circular con el empeine puede practicarse en el caso de un adversario situado frente al estudiante, pero, en la mayoría de los casos, es más eficaz ejecutado en un ángulo de 90 grados.

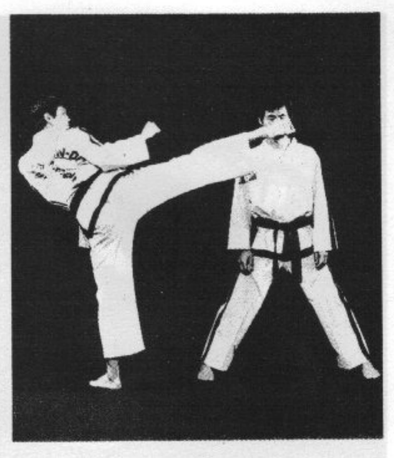




Calzado



Patada Circular Lateral *(Yop Dollio Chagui)*



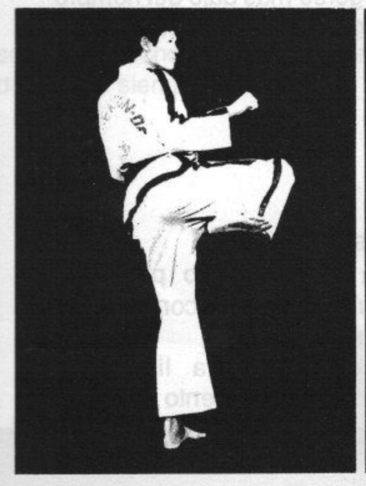
Empeine

Es una variación de la patada circular. Una de sus ventajas es su aptitud para atacar a un adversario situado de lado o de frente en una distancia relativamente grande.

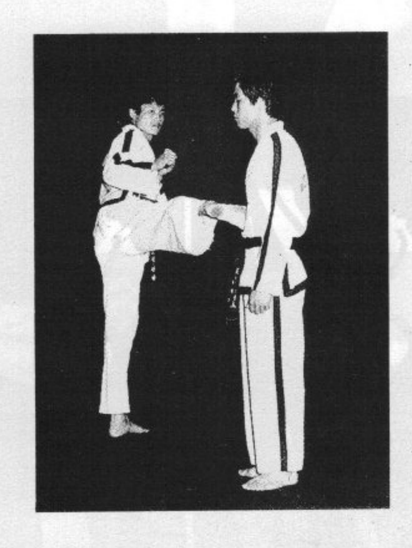
El metatarso y el empeine constituyen los instrumentos principales.

Los dedos del pie de apoyo apuntan hacia afuera unos 75 grados mientras que la pierna de ataque se queda recta en el momento del golpe.

Se dividen en patadas circulares laterales: bajas, medias y altas.





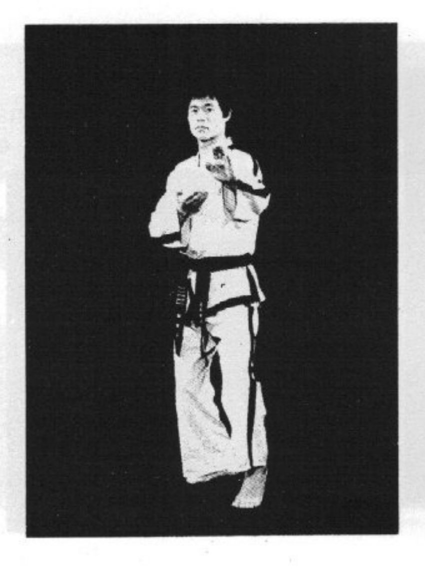


Patada Descendente *(Nerio Chagui)*

Este tipo de golpe es útil cuando uno quiere atacar a un adversario por encima de un obstáculo, por ejemplo otra persona.

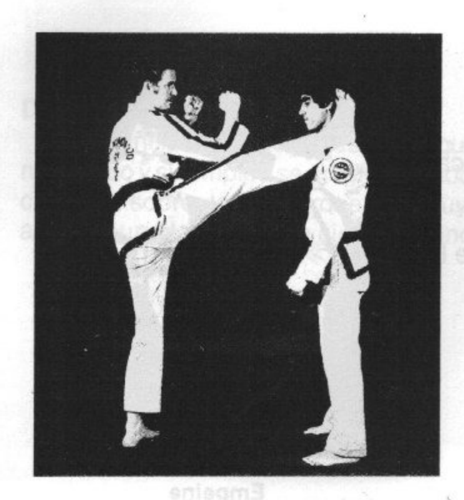
La parte trasera del talón alcanza al blanco en una línea descendente a partir del punto más alto del golpe. El punto de enfoque no debe estar más bajo que el plexo solar del atacante. Lo contrario acarrearía una pérdida de velocidad.

El cráneo es el blanco principal y a veces la clavícula.









Patada en Pico *(Goquen-I Chagui)*

Es una variación de la patada descendente. La parte de ataque alcanza al blanco en una línea vertical. Además de su papel atacante, se emplea para abrumar y rechazar al adversario. La parte trasera del talón y el metatarso constituyen las herramientas más empleadas.

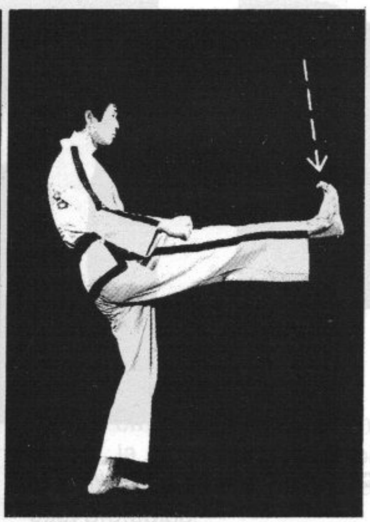
Debe asegurarse que la pierna de ataque esté recta al levantarse.

El talón de la pierna apoyada se despega un poco del suelo cuando se eleva la otra pierna.

Parte Trasera del Talón

El cráneo y la clavícula constituyen los blancos principales, también el pecho y la cara. El punto de enfoque no debe escogerse más bajo del hombro del atacante y la pierna debe flexionarse unos 45 grados durante el impacto.





Metatarso

La cara es el blanco principal, la mandíbula y la sien constituyen los blancos secundarios.

Mantener la pierna ligeramente flexionada en el momento del impacto.



Golpe Ascendente con la Rodilla *(Ollio Chagui)*

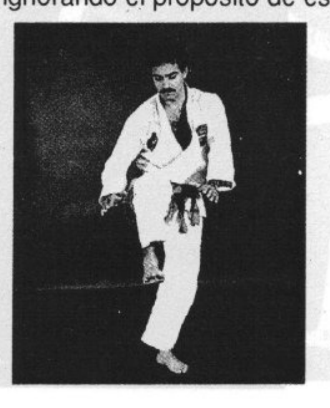
Esta técnica se emplea para atacar al plexo solar o el pecho en el caso en una distancia corta. Empujar correctamente hacia bajo la cabeza o el hombro del adversario con las dos manos, al dar el golpe de rodilla.





INCORRECTO

Las manos están demasiado bajas, ignorando el propósito de esta técnica.



Giro con Talón *(Bandae Dollio Chagui)*

Se emplea contra un adversario situado lateralmente atras. Se realiza, sobre todo, con la parte trasera del talón, y a veces, con el metatarso.

Esta técnica puede ejecutarse con el pie de atrás o de adelante. Mantener su equilibrio y su posición es muy importante ya que de esos factores depende la eficacia del golpe.

Se subdivide en patada baja, media y alta.

Parte Trasera del Talón

Se utiliza para atacar la base de la nariz, la sien, el plexo solar, y el pecho, las costillas y el abdomen. Mantener la pierna de ataque siempre estirada.



Patada con el pie de atrás

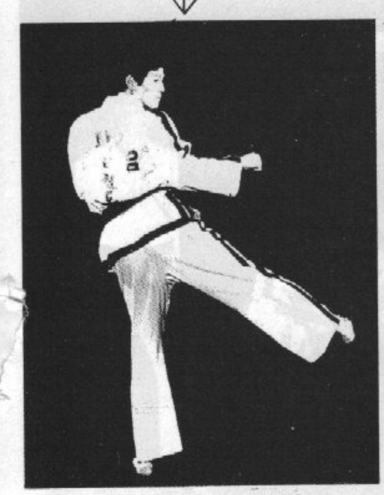


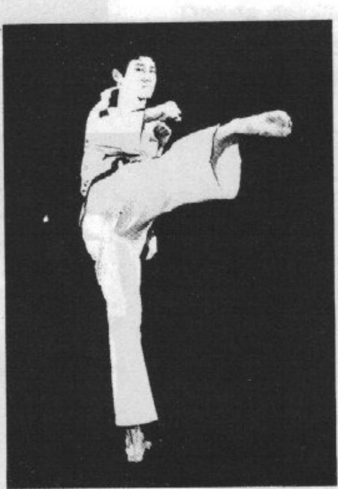




Patada con el pie de adelante

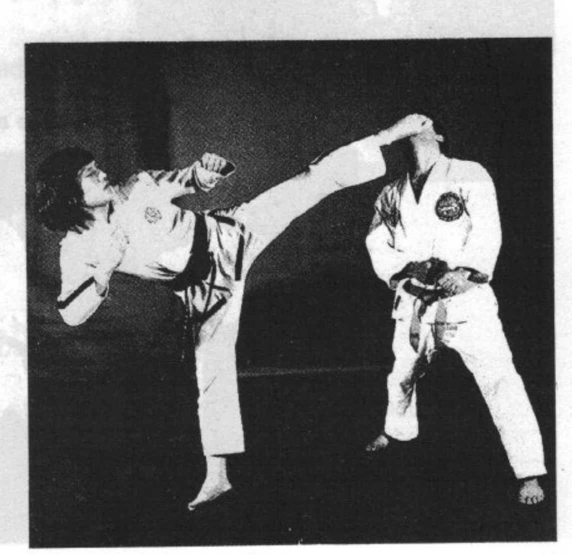




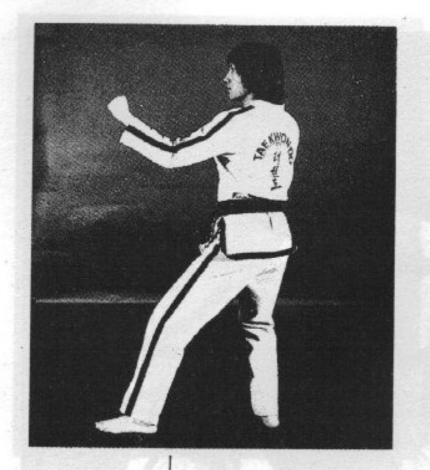


Metatarso

La cara y la mandíbula constituyen los blancos. La pierna que golpea debe estar flexionada ligeramente en el momento del impacto.



Patada de Ganchò con Giro *(Bande Dollio Gorochagui)*



Es una variación de la patada de talón con giro y su propósito es doble; golpear y enganchar a su adversario quien avanza al ejecutar el golpe.

Principios básicos que se deben conocer:

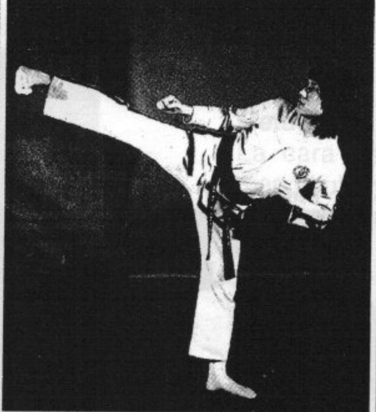
1. Acercar el talón al cuerpo después del golpe.
2. Flexionar la pierna de ataque durante el golpe.



Listo para patear.



Gira



Patea

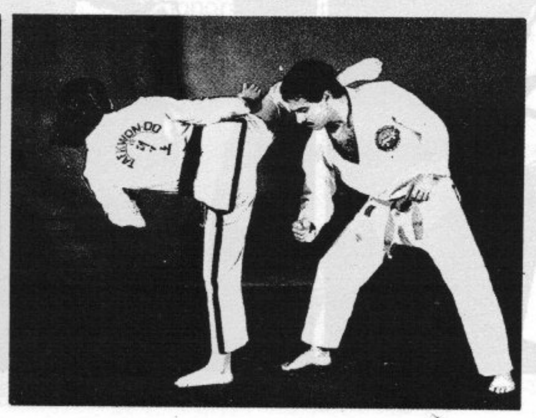


Engancha



Vista desde arriba

El adversario se acerca



Enganchado

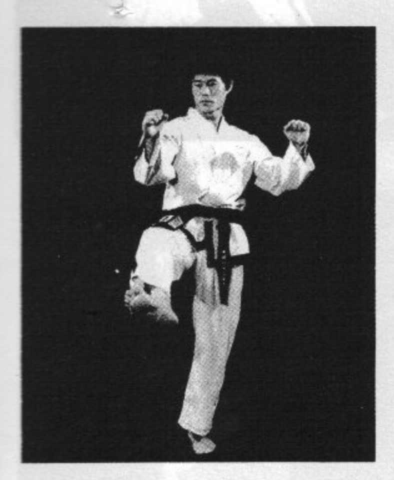
Patada de torsión *(Bituro Chagui)*

Así se llama a un golpe cuando el blanco se contacta describiendo una curva hacia afuera. Se divide en patada alta, media y baja.

El pie debe estar en posición perpendicular en relación al blanco en el momento de impacto, salvo en el caso de una patada alta.



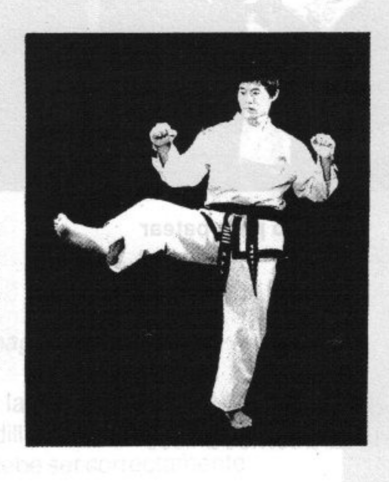
Doble patada de torsión. Solo el golpe vertical es posible.

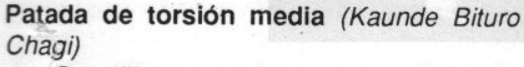


Patada de torsión baja *(Najunde Bituro Chagui)*

Se emplea para atacar a un adversario que se encuentra de frente.

El muslo interior constituye el mejor blanco para este golpe y el metatarso es el arma ideal, sin embargo la rodilla o los dedos son utilizados en ciertas ocasiones.

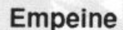




Patada de torsión media *(Kaunde Bituro Chagi)*

Se utiliza para atacar a un adversario situado en un ángulo frontal lateral. Los blancos principales son la base de la nariz, el plexo solar y el escroto, y las herramientas útiles son el metatarso y el empeine, y a veces la rodilla y los dedos del pie.

Metatarso
Los blancos son la base de la nariz, el plexo solar y el escroto.

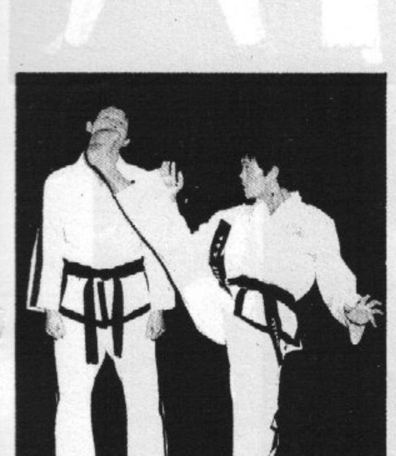


Empeine
La cara y el plexo solar son los blancos. Es imposible lanzar una patada alta con el empeine.

Dedos del Pie
Sólo cuando se está calzado pueden ser utilizados



Rodilla



Patada de torsión alta *(Nopunde Bituro Chagi)*

Esta técnica se utiliza para atacar a un adversario que se encuentra lateralmente atrás. La cara constituye el único blanco, y el metatarso es la herramienta de ataque, aunque ocasionalmente también se emplean los dedos cuando se está calzado.

Mantener la parte inferior del talón hacia adelante en el momento del impacto.

Patada Vertical *(Sewo Chagui)*

Esta técnica se emplea para atacar un blanco en un ángulo de unos 90 grados. Se realiza sobre todo con el canto del pie, y a veces, con la parte interna del canto del pie. El pie está vertical con relación al blanco; y flexiona la pierna unos 30 grados en el momento del impacto.

La parte de ataque alcanza al blanco, describiendo un arco.

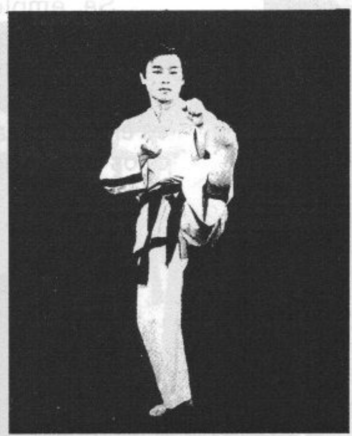




Canto del pie



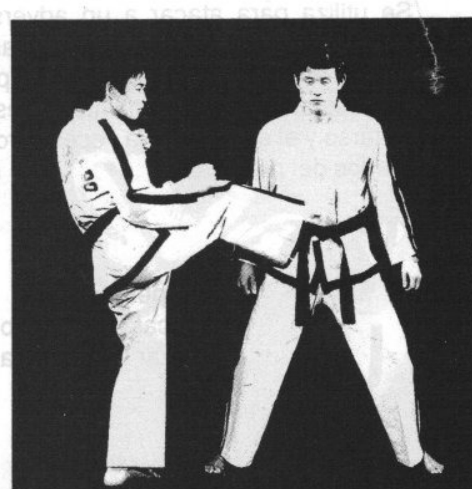




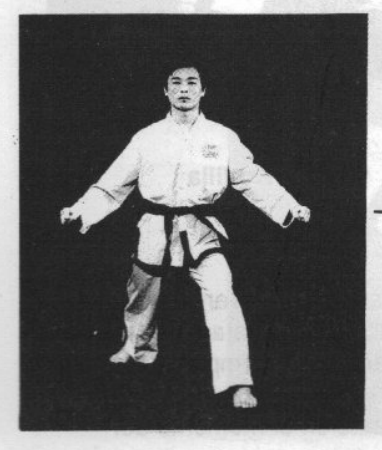
Patea

Listo para patear





Parte Interna del Canto del Pie
El plexo solar y la cara son los únicos blancos







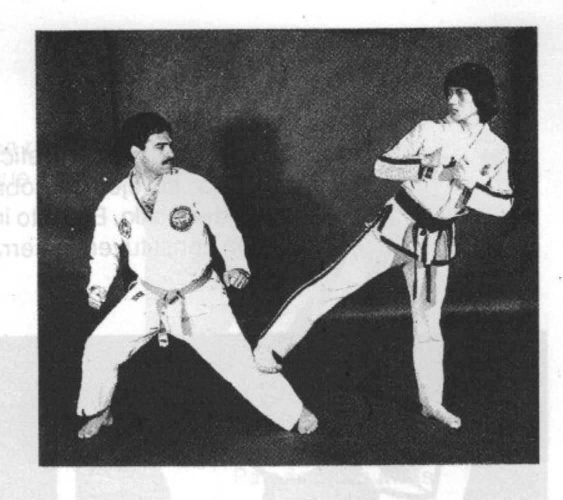
Patea

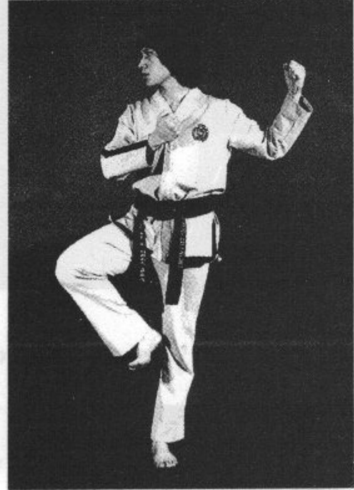
Patada de Presión *(Nullo Chagui)*

Aunque el papel principal de esta técnica sea golpear la articulación de la rodilla o el hueso de la tibia, también se puede utilizar para otros propósitos.

Esta patada se divide en patada hacia fuera, y hacia adentro.

El punto de enfoque debe ser más bajo que la rodilla de la pierna que está apoyada.





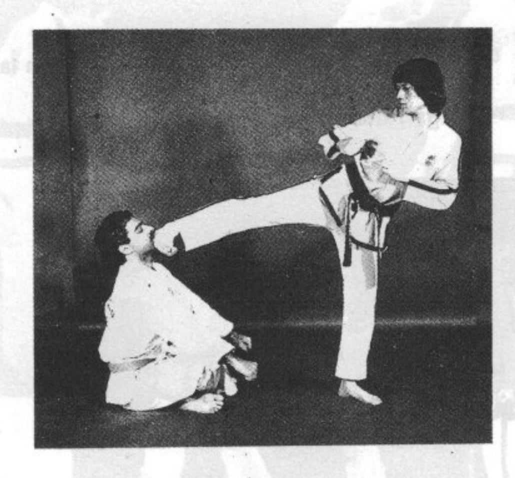


Patada de presión hacia afuera *(Bacuro Chagui)*

La articulación de la rodilla y el mentón son los blancos principales, con la sien, la base de la nariz y el plexo solar en segundo lugar.

La rodilla del pie apoyado no se flexiona en el momento del impacto y el cuerpo se inclina un poco con relación al pie de ataque.

Se emplea el canto del pie.



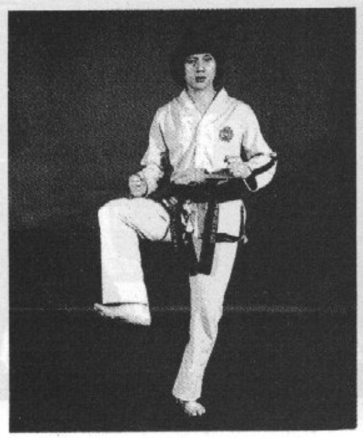
Patada de Presión hacia Adentro *(Anuro Chagui)*

Este golpe se practica, sobre todo, hacia la parte trasera de la rodilla, y a veces hacia la articulación de la rodilla interior o exterior.

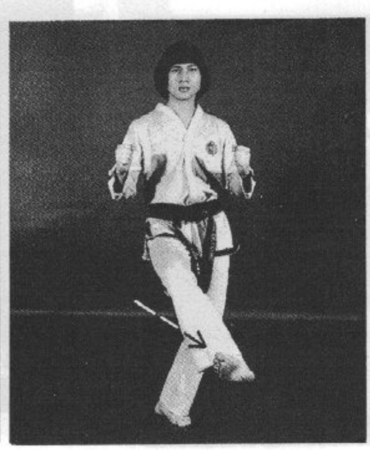
El resorte de la rodilla de la pierna de apoyo debe ser correctamente utilizado.

Mantener la pierna ligeramente flexionada en el momento del impacto el canto interior del pie sirve de herramienta de ataque.

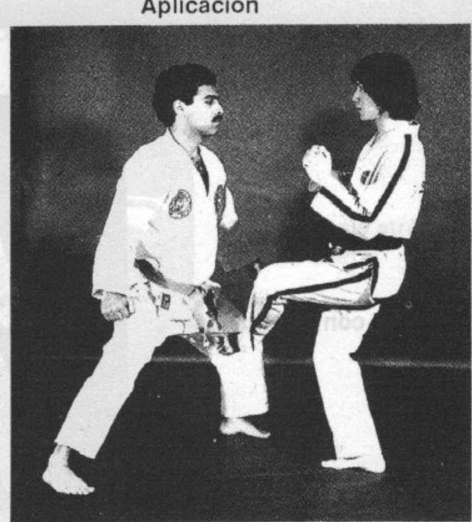
Listo para patear



La patada es aplicada



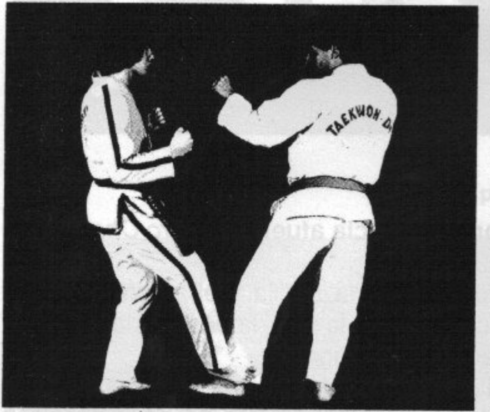
Aplicación



Barrida *(Suroh Chagui)*

Esta patada es bastante eficaz para romper el equilibrio del adversario; se ejecuta sobre todo, contra la articulación exterior del tobillo. El canto interior del pie y la parte trasera del talón constituyen la herramienta de ataque.

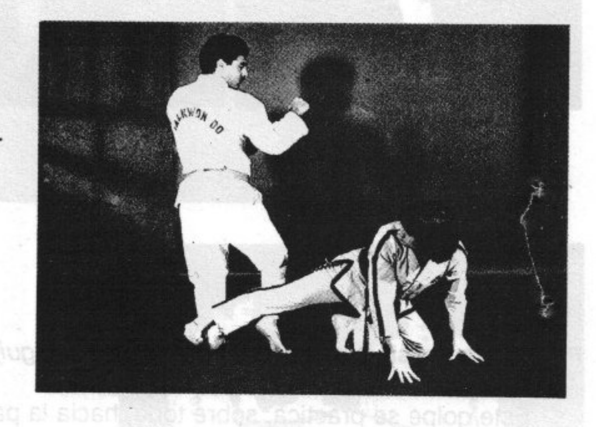






Barriendo con el canto interior del pie

Barriendo con la parte trasera del talón.

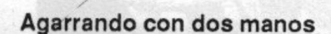


Agarrando con una mano.

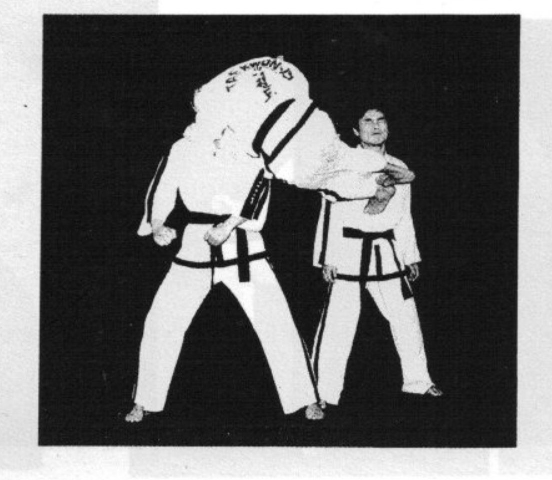


Patada Agarrando *(Butjapgo Chagui)*

Esta técnica se emplea, sobre todo, contra dos atacantes simultaneamente. Golpea con el pie a uno (o con los dos pies) y agarra al otro con una o dos manos.



Agarrando con dos manos





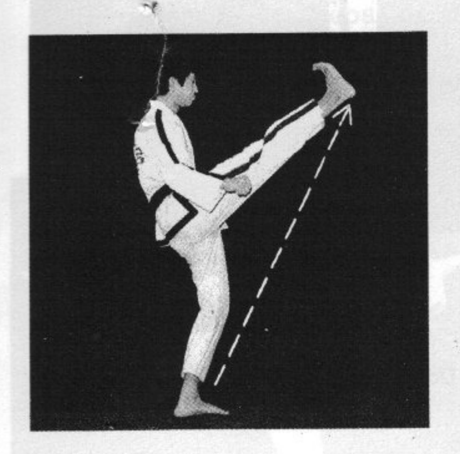
Patada Recta *(Jigeau Chagui)*

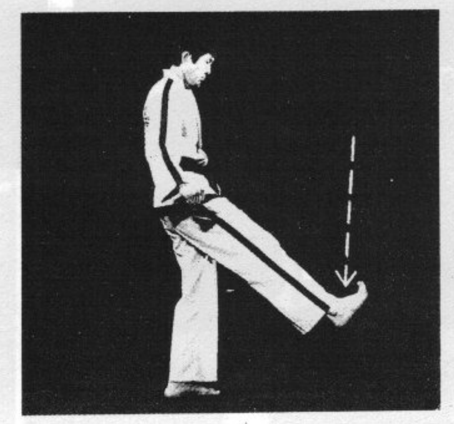
Este golpe se utiliza contra un blanco bajo y se subdivide en golpe recto adelante y atrás. La parte trasera del talón es el instrumento de ataque que alcanza al blanco.

Mantener las dos piernas estiradas en el momento del impacto.



Patada recta atrás



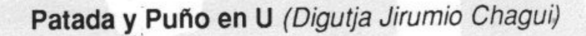


Patada recta adelante

Patada y Puño *(Jirumyo Chagui)*

Esta técnica se emplea contra 2 o 3 atacantes simultaneamente y se subdivide en patada y puño en U, y patada y puño lateral.





Patada y Puño en U *(Digutja Jirumio Chagui)*

Es muy útil para atacar a un adversario que está en un lado con un golpe lateral, golpeando al otro adversario situado en frente, con los dos puños.

Patada y Puño Lateral *(Yop Jirumio Chagui)*

Esta técnica se efectúa con los dos puños, ejecutando una patada de frente o una patada con talón hacia atrás.

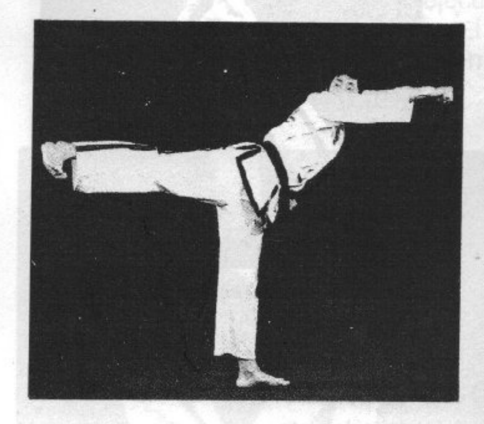
Patada adelante y puño lateral

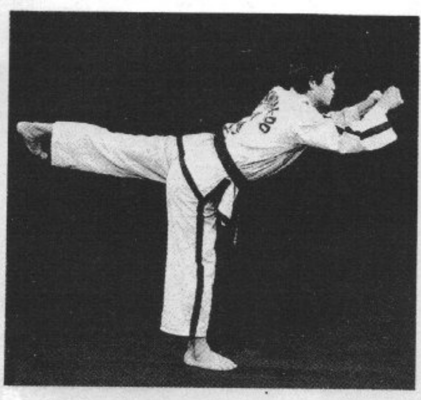


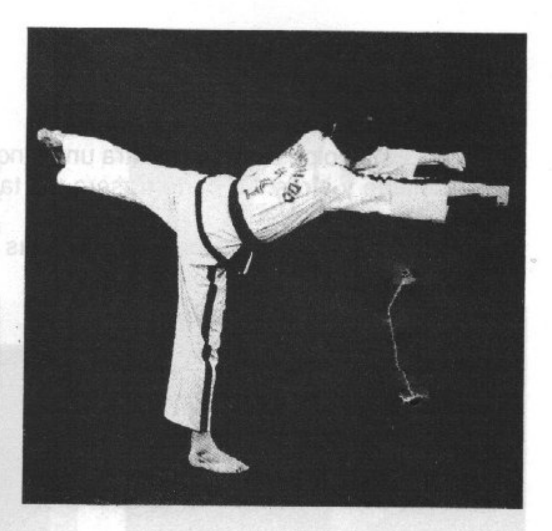
Patada hacia atrás y puño lateral

Patada y Puño Adelante *(Ap Jirumio Chagui)*

Esto se realiza con uno o dos puños coordinados con una patada con talón hacia atrás.







Dos puños adelante

Dos puños verticales

Patada y Golpe Horizontal *(Soopyong Taerimyo Chagui)*

Esta técnica permite atacar a 3 adversarios simultaneamente y se practica con dos cantos de mano, dos puños laterales, dos reversos de puño o dos reversos de mano, al mismo tiempo que una patada de frente, atrás, o una patada con talón hacia atrás.

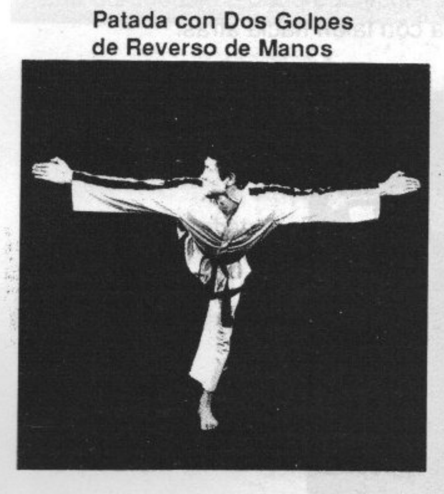


Patada con Dos Golpes de Canto de Mano

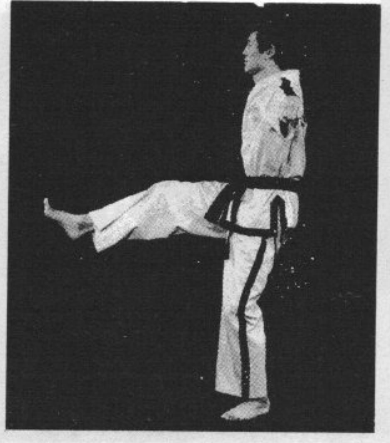




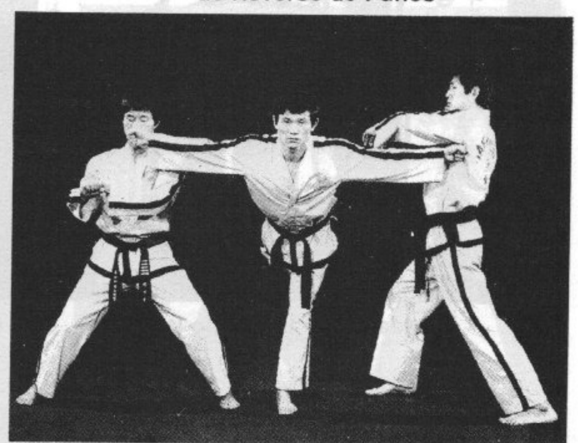
Patada con Dos Golpes de Reverso de Manos



Patada con Dos Golpes de Puños Laterales



Patada con Dos Golpes de Reverso de Puños

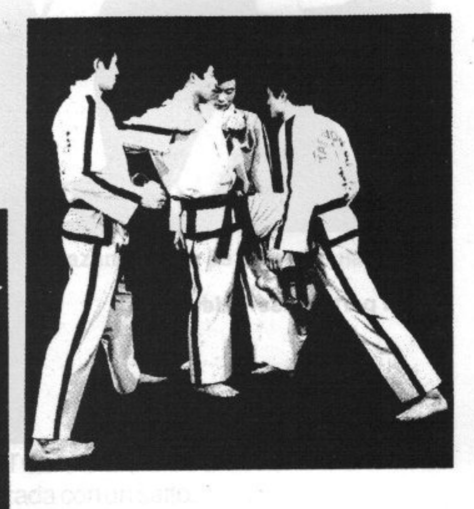


Patada Penetrante *(Tulumyo Chagui)*

Se realiza con la punta de los dedos y los dos codos. El primer tipo de ataque se utiliza hacia dos adversarios y el segundo hacia 3 adversarios simultaneamente.

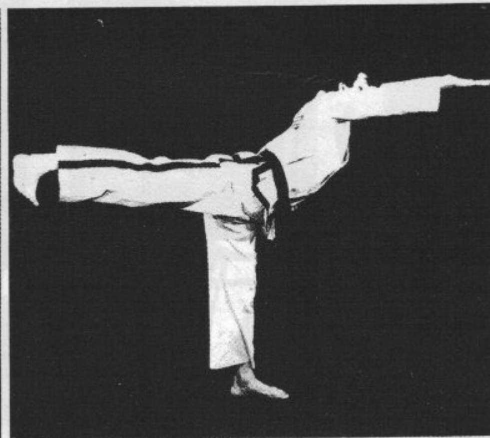
Punta de los Dedos

Esta técnica se realiza combinada con una patada hacia atrás o lateral. La primera se acompaña con una penetración de frente mientras que la segunda se ejecuta con una penetración lateral.





Patada de Costado



Patada Hacia Atrás

Dos Codos

Es usada en la forma de una penetración horizontal acompañada por una patada frontal

Contrapatada *(Bada Chagui)*

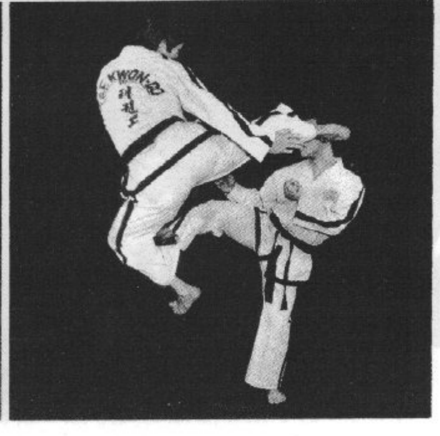
Se la llama así cuando se aplica un golpe en contraataque después de una patada del adversario. Este golpe acarrea muchos riesgos, por eso la superioridad en cuanto a la velocidad es imprescindible. Se utiliza, sobre todo, bajo la forma de una patada de costado o una patada circular. Sin embargo, a veces también puede utilizarse una patada frontal, un golpe con metatarso o por presión hacia fuera, o también una patada con salto.





Patada de Costado Media





Patada Circular con Salto

Tacleo con Pie *(Bal Golgui)*

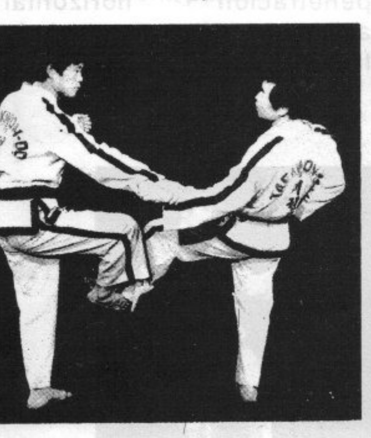
Es una técnica de caída que se ejecuta normalmente tirando o empujando la mano o el cuerpo del adversario. Las herramientas utilizadas en este caso son el canto del pie, el canto interior del pie y la parte trasera del talón.

Tacleo con la parte trasera del talón





Tacleo con el canto interior del pie



Tacleo con el canto del pie



Desplazamiento y Fatada *(Duro Gamyo Chagui)*

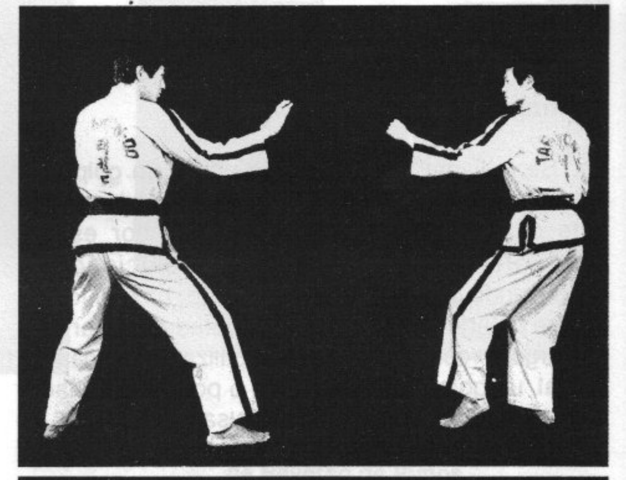
Esta técnica es útil para atacar a un oponente fuerza de distancia.

Según el caso, distribuye su golpe acercándose o persiguiendo a su adversario por desplazamiento. Las herramientas de ataque son el metatarso, el canto del pie y la parte trasera del talón.

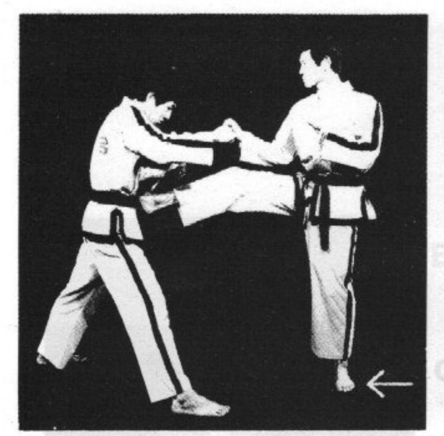
Se practica el desplazamiento y el golpe a partir de una posición L corta, a veces en L.

La técnica de ataque principal es la patada de costado o circular. También se puede utilizar golpes de gancho, y patada circular con giro. Es mejor no desplazarse más de un medio ancho de hombros cada vez.

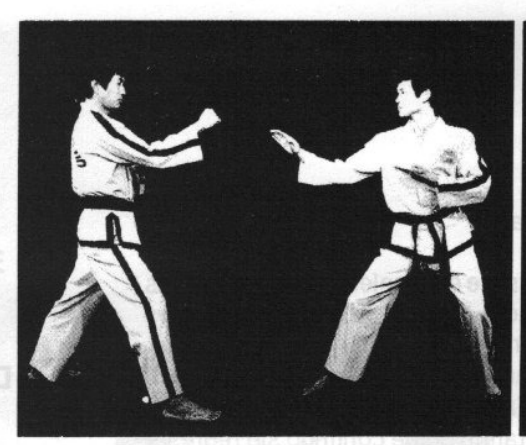
Desplazamiento y patada de costado







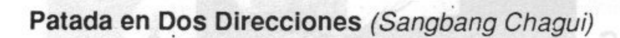
Desplazamiento y patada frontal de lado



Desplazamiento y patada circular alta



INCORRECTO
Ejecuta la patada con un salto, en vez de un desplazamiento; y por consiguiente, erra el golpe.



Patada en Dos Direcciones *(Sangbang Chagui)*

Como su nombre indica se trata de un ataque simultáneo contra dos adversarios que se acercan desde direcciones diferentes.

Se ejecuta en posición sentado o acostado en el suelo, así que lo hemos incluído en las técnicas de suelo de este libro.

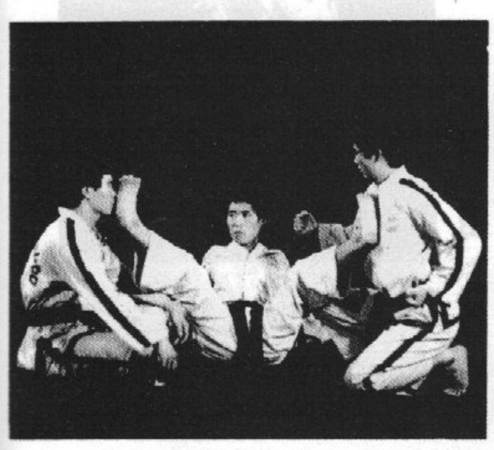
Sostener el cuerpo con las dos manos durante el golpe.

El metatarso y el canto del pie constituyen las mejores herramientas de ataque.



Golpe con metatarso y canto del pie

Golpe de torsión alto



Golpe vertical hacia afuera

Golpe de torsión medio

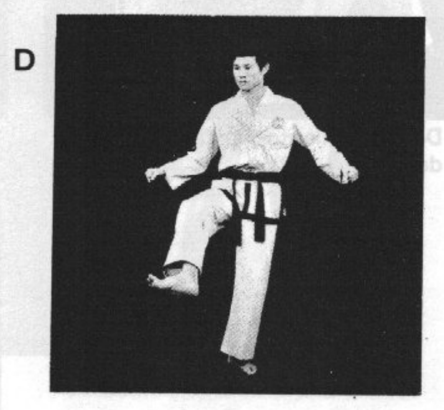


Patada Consecutiva (*Yonsok Chagui)*

Se trata de una técnica que consiste en emplear por lo menos dos patadas con el mismo pie, hacia uno o varios adversarios sucesivamente. Se ejecuta con un movimiento ofensivo o defensivo.

El secreto que se debe recordar, es que debe conservar un buen equilibrio en cualquier momento con el pie que está en el suelo para que el pie que golpea pueda ejecutar un golpe contínuo sin regresar al suelo. Esta técnica se ejecuta con cualquier combinación de golpes, por ejemplo, una patada de frente y un golpe ascendente lateral, un golpe de gancho con giro con una patada lateral o un golpe ascendente con una patada de torsión y un golpe circular... Este tipo de patada se clasifica en patada doble, triple, etc...

D



Dirección de Patada *(Chan Bang Hyang)*

Cada movimiento es científicamente organizado en Taekwon-Do.

Por eso es muy fácil escoger el tipo de ataque o defensa más apropiado para una situación dada.

Estudiar las ilustraciones siguientes con una atención especial para las posiciones de los pies con relación a la posición de los blancos. Estas fotos representan:

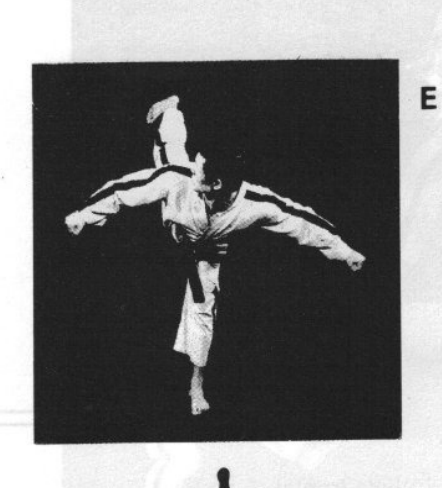
A. Patada de frente
B. Patada con canto del pie hacia afuera
C. Patada de costado
D. Patada de torsión baja
E. Patada hacia atrás
F. Patada con giro de talón
G. Patada circular
H. Patada en gancho descendente

C



B

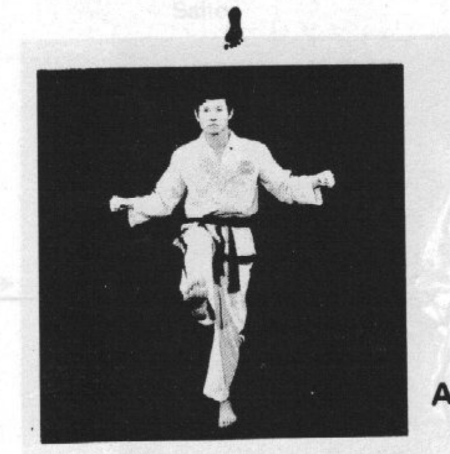






G





Así como lo muestran las ilustraciones, un número infinito de blancos pueden ser atacados o bloqueados en sucesión si se mantiene correctamente el equilibrio con el pie de apoyo.

Patada con Salto *(Twimyo Chagui)*



Vista frontal

Está claro que sólo en Taekwon-Do se encuentran técnicas de salto tan asombrosas. Ningún otro arte marcial es equivalente en cuanto al número de técnicas de patadas utilizadas en Taekwon-Do.

Algunos detractores aseguran que las técnicas en salto son impracticables y vulnerables, pero esas palabras se susurran por ignorancia o por excusa de su propia carencia del conocimiento de las técnicas en salto. Numerosos instructores de Taekwon-Do con años de experiencia, pueden afirmar que una sola patada con salto, correctamente realizada, y con gran velocidad, no solamente se revela devastadora sino que además aprovecha la ventaja de la sorpresa.

El estudiante que estudió seriamente los golpes en salto es capaz de saltar en el aire y practicar todos los tipos de patada, o partir de una posición estacionaria, aún sin necesitar un paso suplementario.

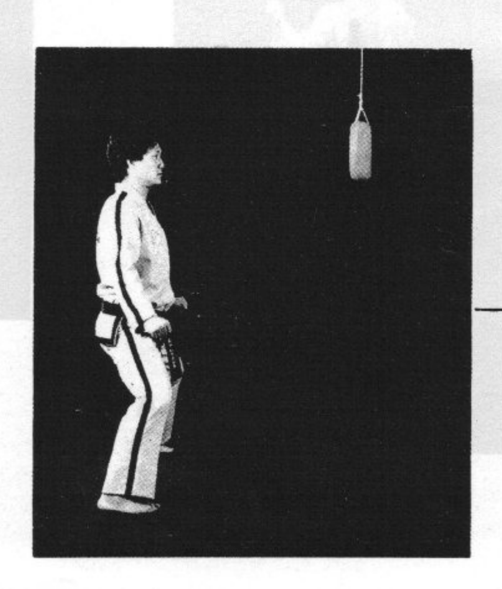
Los golpes en salto tienen ciertas ventajas. Perfeccionan el sentido del equilibrio, desarrollan la coordinación, condicionan los músculos y son de gran valor para atacar a la sección alta del cuerpo con los pies. También desarrollan la noción y precisión, para salvar obstáculos sin exponerse a un ataque, de palo, cuchillo, o una barra, como también agarrar a un adversario que intenta huir, acercarse a él o salir de un cerco hecho por varios adversarios.

Un golpe en salto se realiza con un movimiento desde el sitio o tomando carrera. El primer método es más práctico en el caso de una distancia corta, el segundo en el caso de una distancia más larga.

Principios que deben saberse en cuanto a una patada con salto:

1. Se efectúa el golpe cuando el cuerpo logra el punto más alto del salto.
2. Salvo pocas excepciones, la espalda debe estar derecha en el momento del impacto.
3. El pie que no patea debe estar recogido durante el impacto y no colgando.
4. Inmediatamente después del golpe, volver a una posición correcta y un equilibrio seguro.
5. La posición correcta debe ser recompuesta en el momento de tocar el suelo.

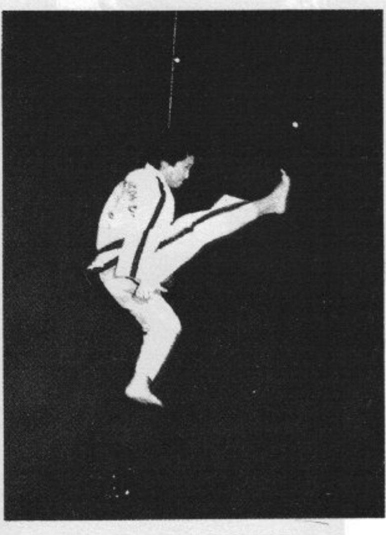


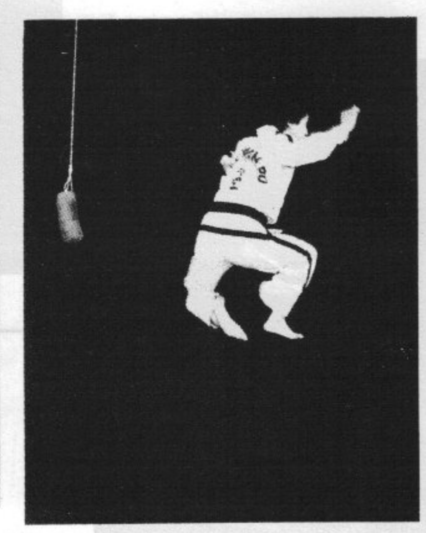


Patada al Frente con Salto *(Twimio Ap Chagui)*

Este golpe se realiza con dos movimientos del pie. La primera patada no solo incrementa la potencia sino que también aparta la mano de bloqueo, y la segunda patada ataca a la cara. Los golpes en salto se practican a partir de cualquier posición. Sin embargo, las posiciones L corta y en L son las más corrientes. El instrumento de ataque es el metatarso.



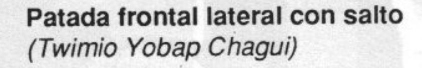




descenso

Salto

Pateando



Patada frontal lateral con salto
(Twimio Yobap Chagui)

La técnica es igual que para una patada frontal lateral pero con salto.

Salto



Pateando



Descenso

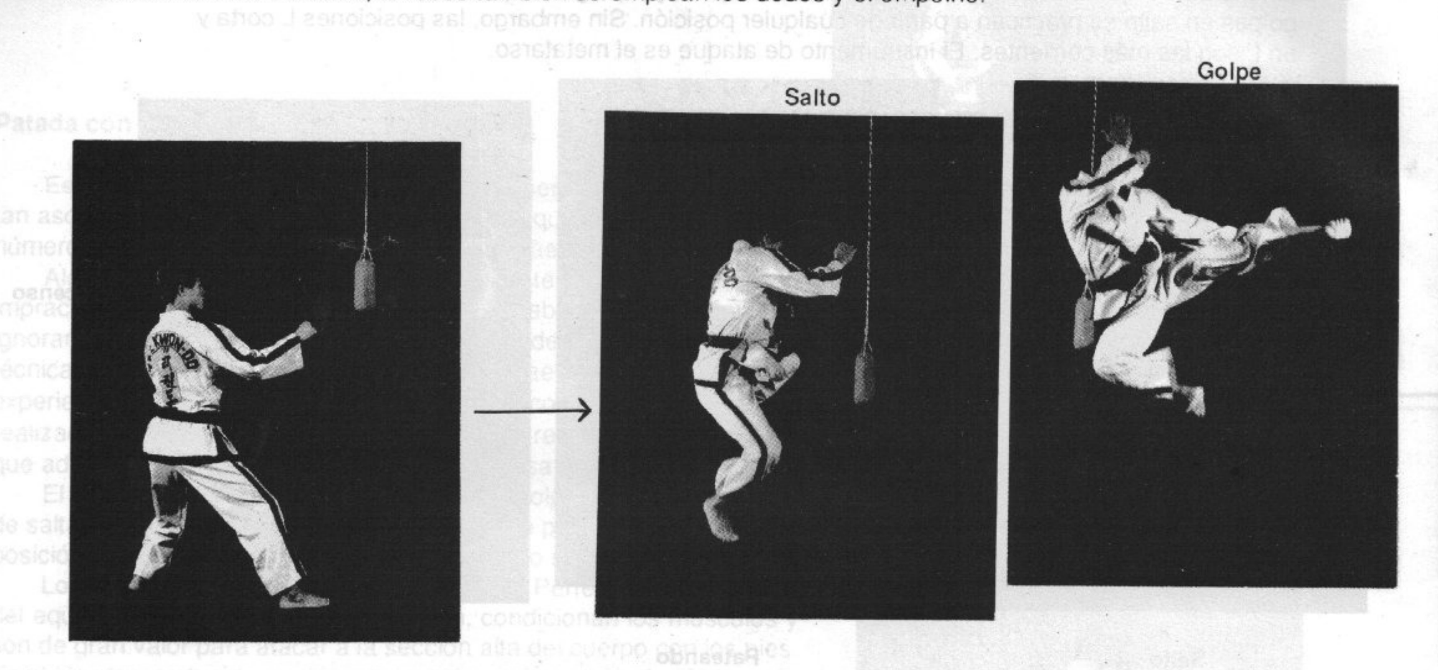


En el Suelo



Patada Circular con Salto *(Twimio Dollyo Chagui)*

El método es el mismo que el de una patada circular, salvo que el brazo se extiende en una dirección contraria en el momento del impacto. El metatarso es la herramienta más utilizada, a veces también se emplean los dedos y el empeine.



Salto

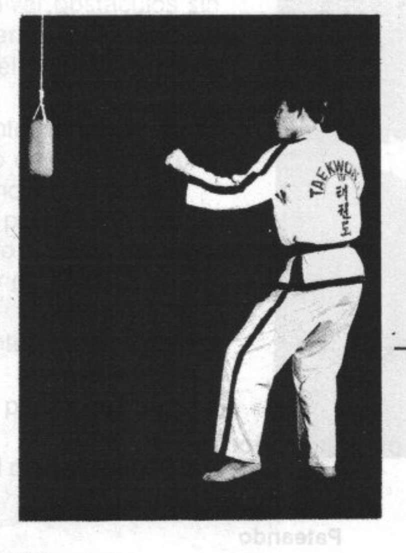
Golpe

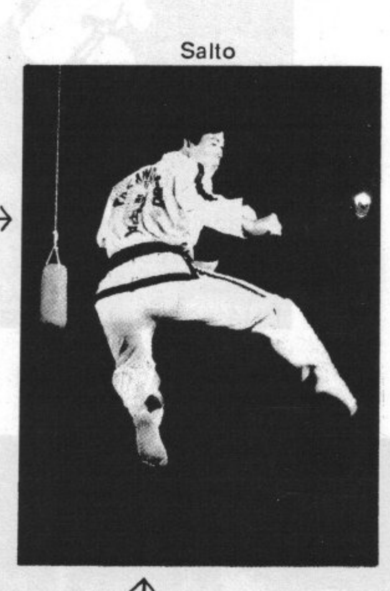
Patada de Giro Talón con Salto
(Twimyo Bandae Dollyo Chagui)

El método es el mismo que para una patada con giro talón a excepción del salto.

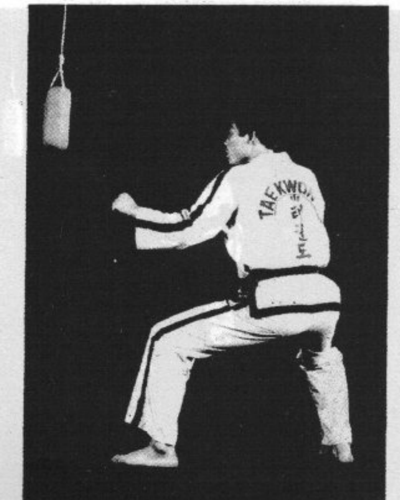
La parte trasera del talón constituye la herramienta de ataque.

Esta técnica se emplea únicamente con el pie de atrás.





Salto



Posición agachada

Aplicación

Descenso

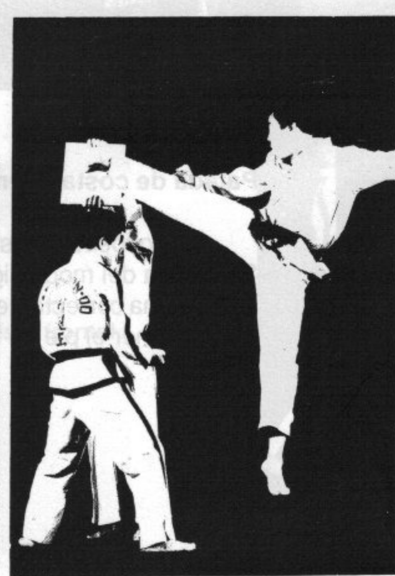


Girando

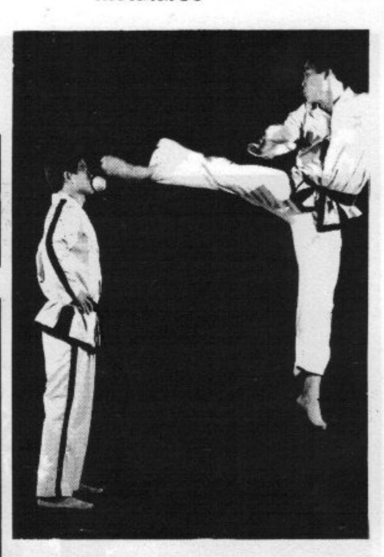
Golpe



Talón



Metatarso



Aplicación



Patada de giro talón en gancho saltando
(Twimyo Bandae Dollyo Gorochagi)

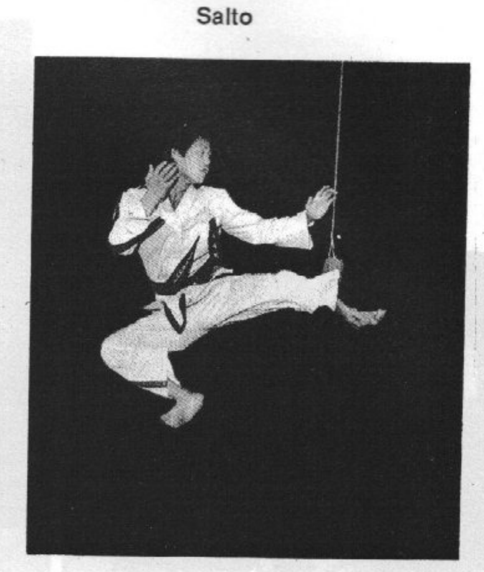
Se utiliza el mismo procedimiento que para una patada con giro talón saltando, con la diferencia que la rodilla está flexionada considerablemente en el momento del impacto.

Patada de costado con salto *(Twimyo Yopcha Jirugi)*

Los principios de esta técnica son los mismos que para la patada de costado sin salto.
Se debe tener en cuenta:

1. En el instante en que la pierna de ataque queda totalmente estirada, la otra pierna deberá ser plegada rapidamente, flexionando su tobillo.
2. Traer la rodilla de la pierna que ataca hacia el pecho inmediatamente después del ataque para preparar un correcto balance cuando se cae al piso nuevamente.

Salto



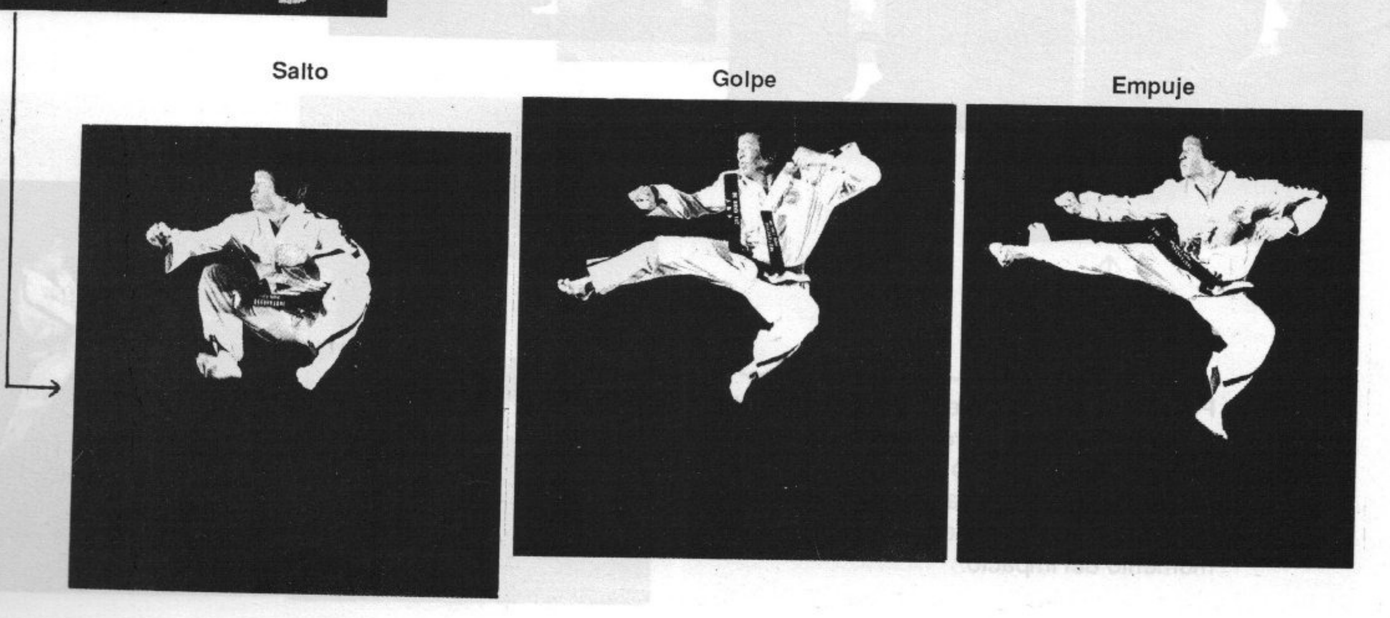




Patada de costado empujando con Salto *(Twimyo Yopcha Milgui)*

El propósito de esta técnica es igual a la que se ejecuta sin salto.
Se realiza del modo siguiente:

1. Flexiona correctamente la pierna de ataque en el momento del golpe.
2. Mantener el pie de ataque empujando al blanco.



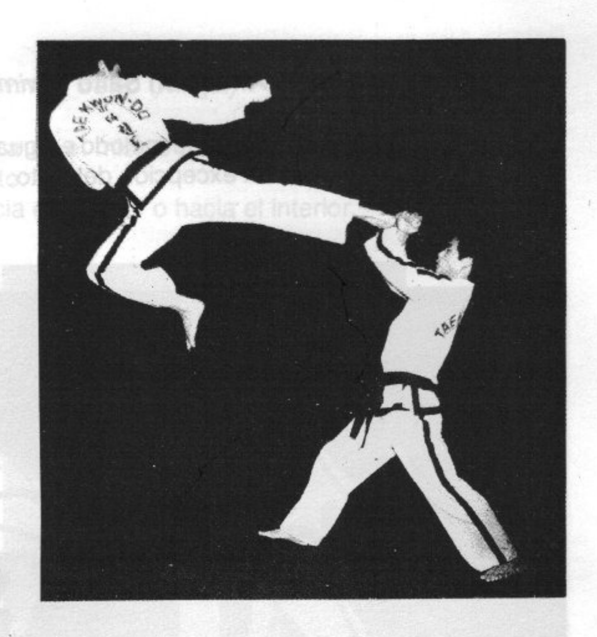
Salto Golpe Empuje

Golpe



descenso





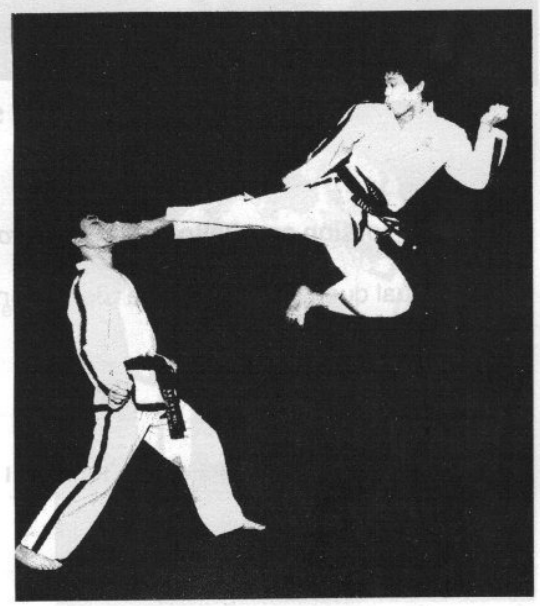
Patada de costado saltando con metatarso *(Twimyo Yopcha Tulgui)*

El método es igual que para una patada de costado saltando aunque se utiliza el metatarso en lugar del canto del pie.

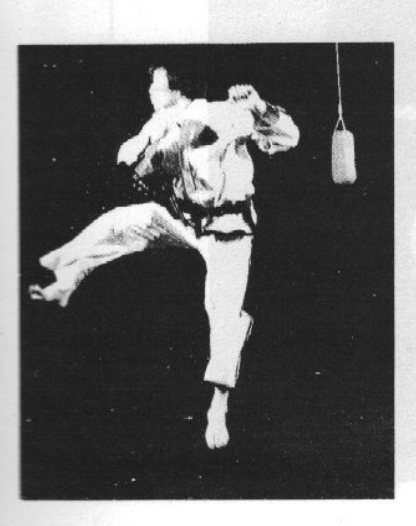
La herramienta de ataque está vertical con relación al blanco en el momento del impacto.



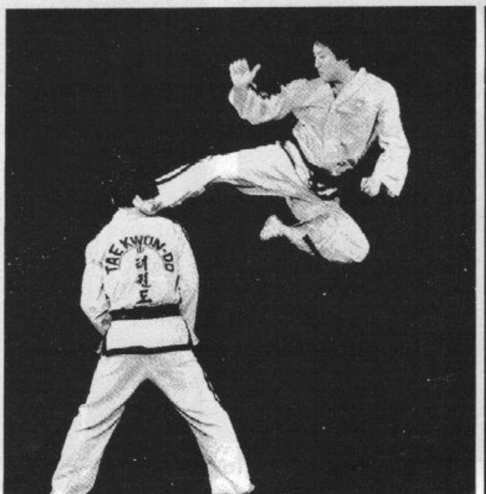
Vista frontal



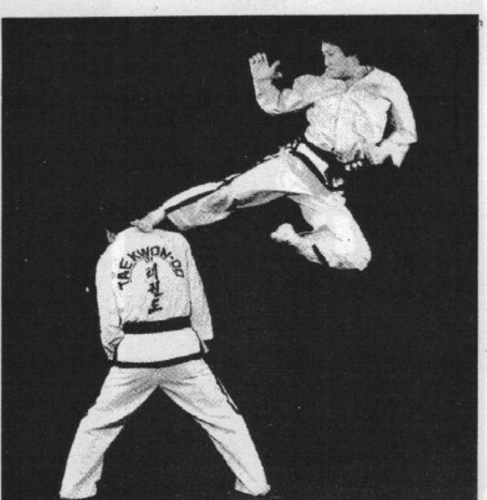
Descenso



Golpe

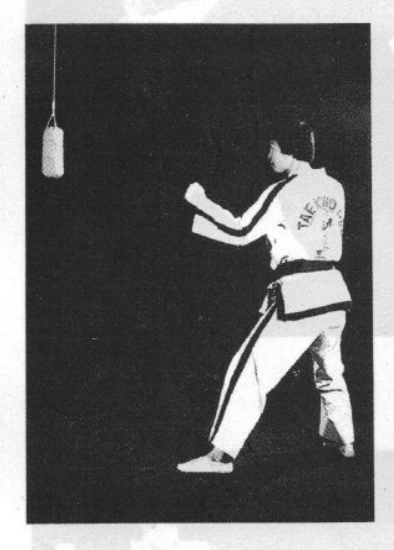


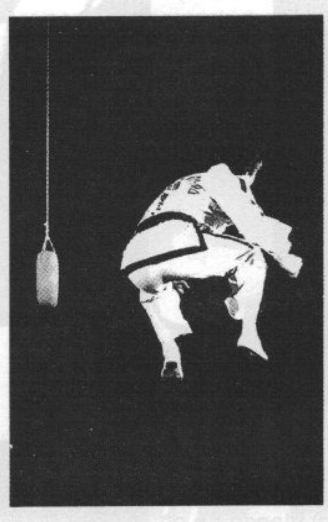
Empuje



Patada hacia Atrás con Salto *(Twimyo Dwit Chagui)*

El principio de este método es igual que para la patada hacia atrás, con excepción del salto.





Salto



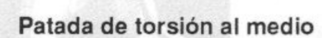
Dando vuelta

Golpe



Patada de torsión con Salto *(Twimyo Bituro Chagui)*

Es igual que para una patada de torsión pero con salto.



Patada de torsión al medio



Salto



Golpe

Salto



Golpe





Patada de torsión alta

Patada Vertical con Salto *(Twimyo Sewo Chagui)*

El principio de esta técnica es el mismo que para una patada vertical, con excepción del salto.

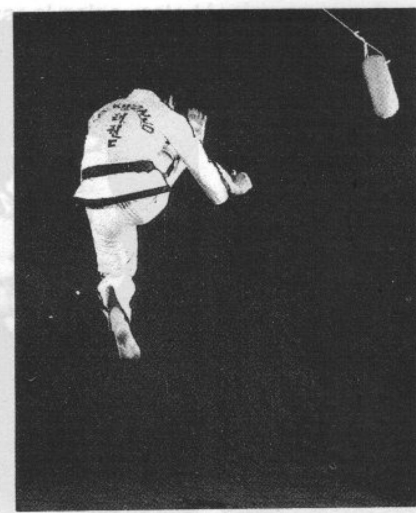
Se clasifica en golpes hacia el exterior o hacia el interior.

Canto del pie

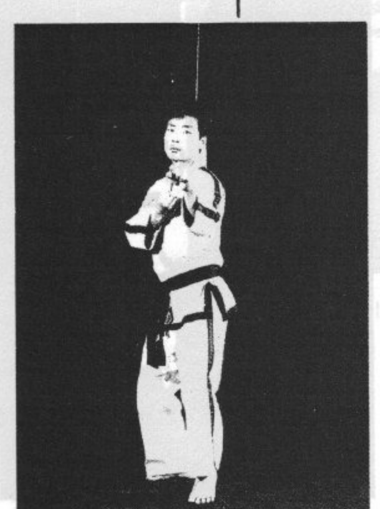


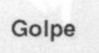
Salto





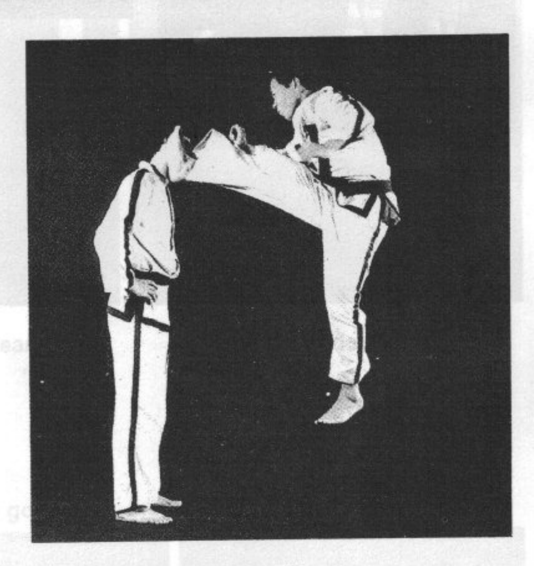
Otra vista



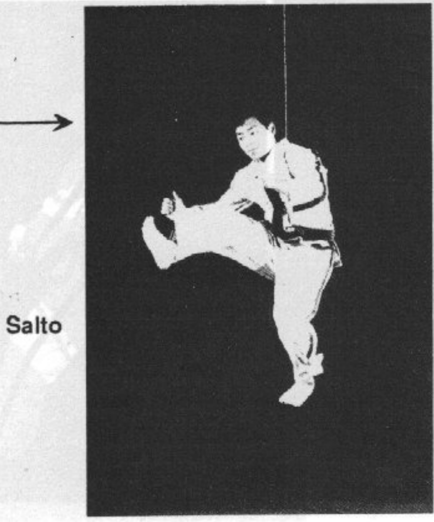


Golpe

Canto del pie



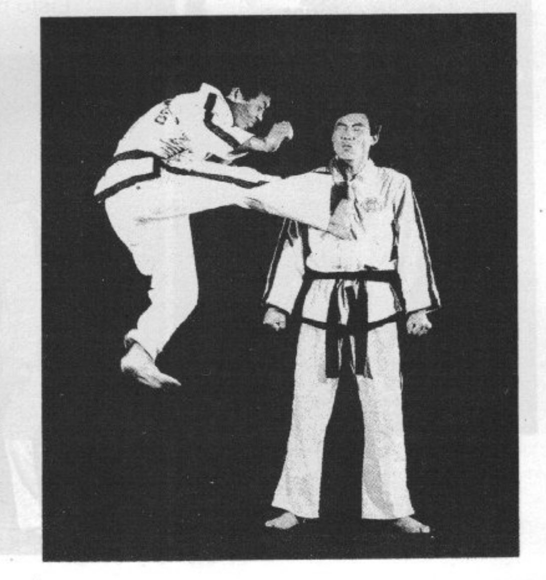
Parte interna del canto del pie



Salto

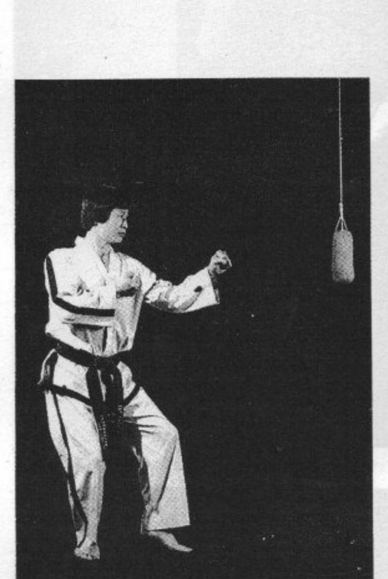


Golpe



Patada Alta con Salto *(Twimyo Nopi Chagui)*

Se utiliza para un ataque contra un adversario muy alto o contra un blanco elevado. Se usa sobre todo, el metatarso, aunque a veces, si se está calzado, pueden utilizarse los dedos del pie. No dejar el pie colgando mientras golpea con el otro pie.

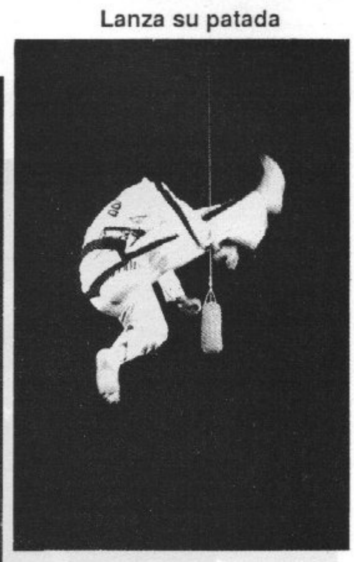


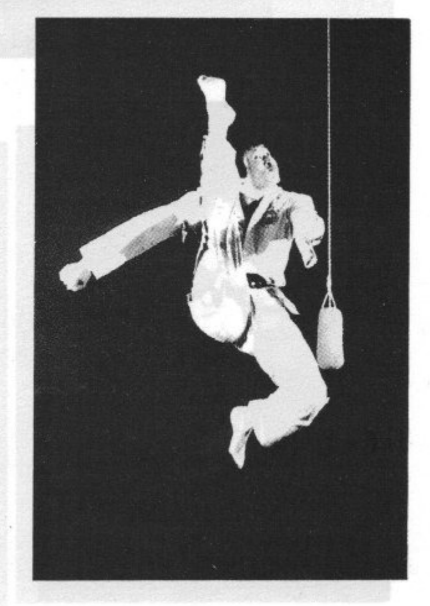
Salto



Golpe

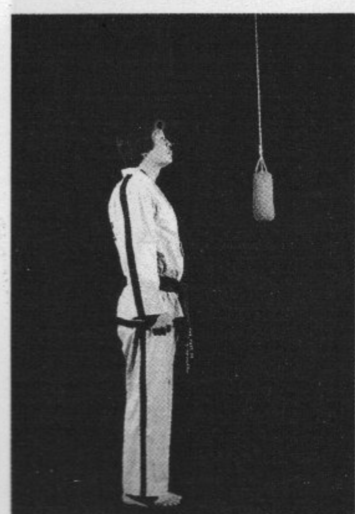
Lanza su patada

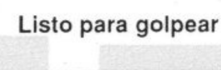




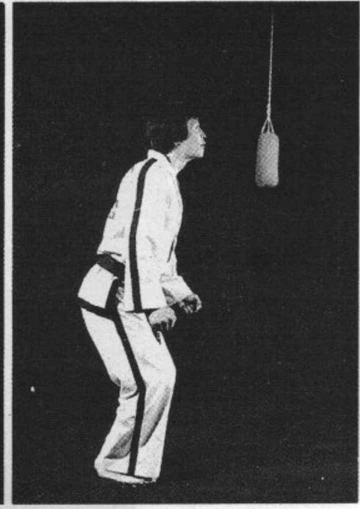
Vista frontal

Patada alta con salto en el lugar





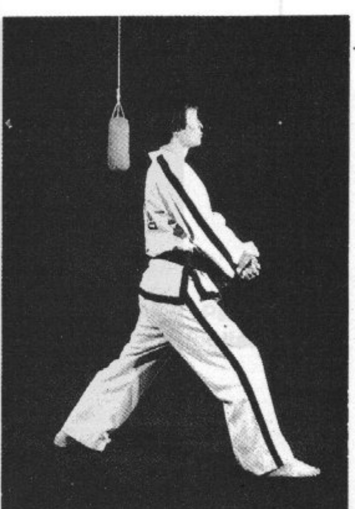
Listo para golpear

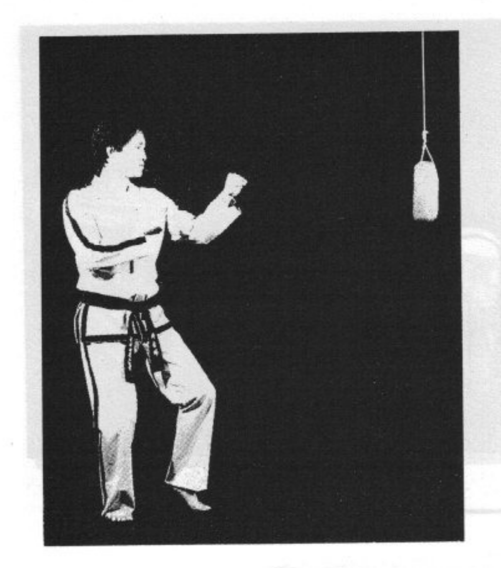


Golpe



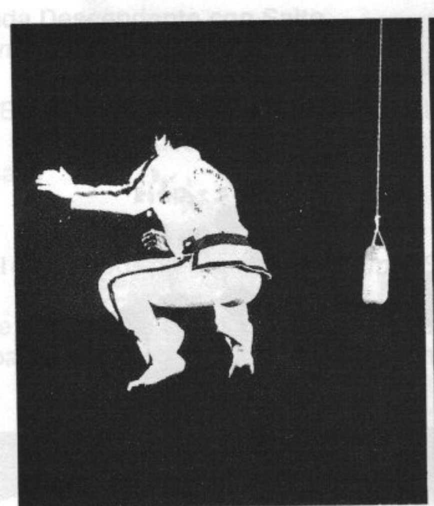
Descenso



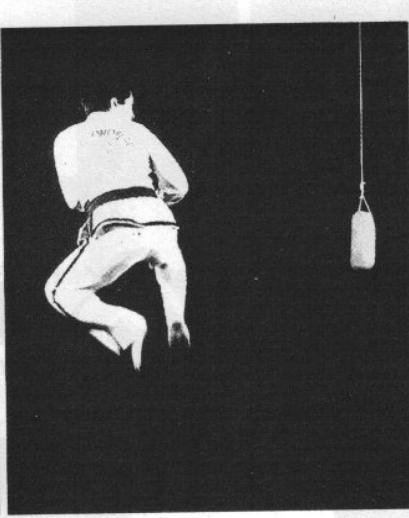


Patada Saltando con Giro *(Twio Dolmyo Chagui)*

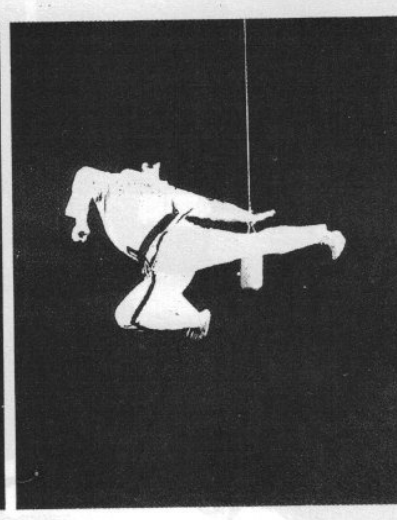
El método es igual que para una patada de punta lateral o penetrante salvo que se ejecuta el golpe mientras gira en el aire. Ya que la dirección hacia la cual se dirige la patada no puede ser conocida antes de lanzar el golpe, esta técnica es muy buena para atacar por sorpresa. La vuelta es de 360 grados o 180 grados. El canto del pie constituye la herramienta más empleada del golpe, y a veces, el metatarso.



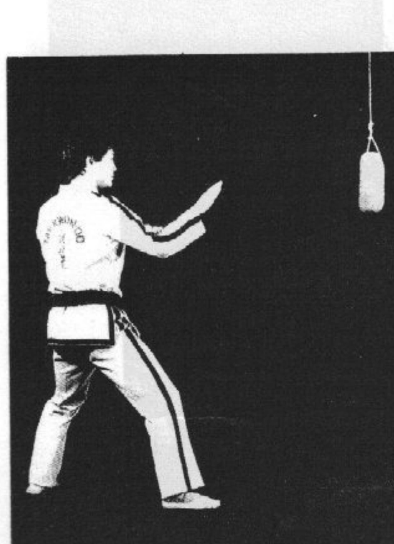
Salto y giro



Listo para golpear

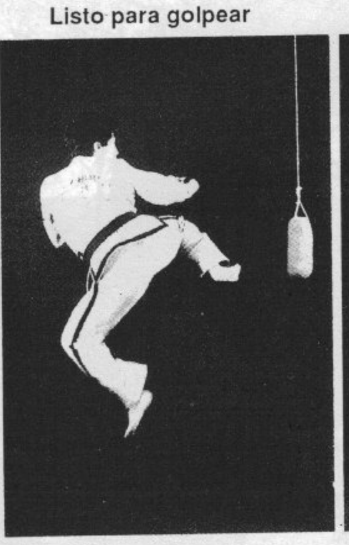


Gira 180 Grados

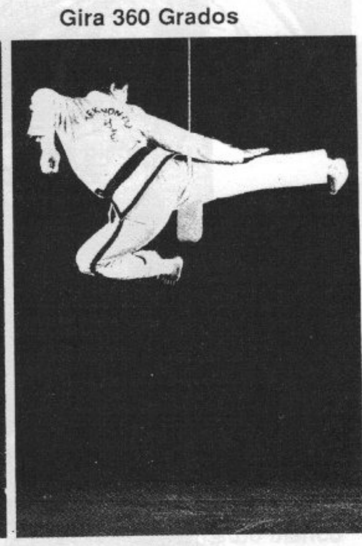




Salto y giro



Listo para golpear



Gira 360 Grados

Patada por encima de obstaculos con salto *(Twio Nomo Chagui)*

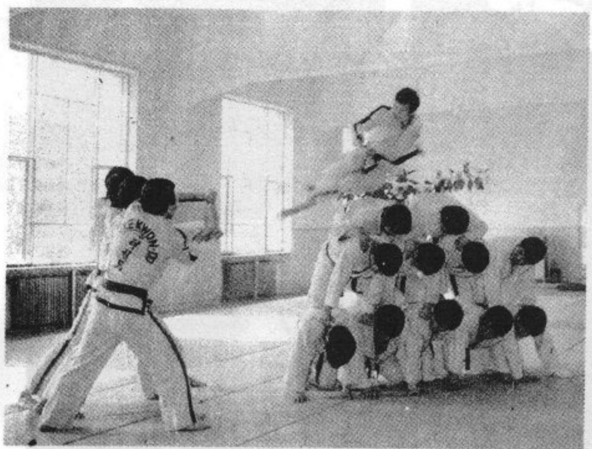


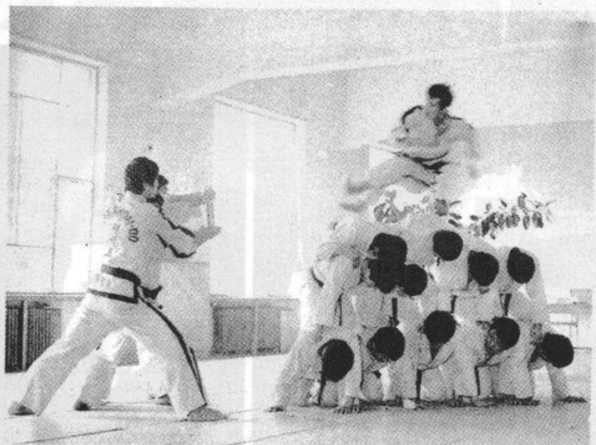
Se emplea normalmente para atacar a un oponente por encima o a través de un obstáculo. Se emplea también para hacer que su adversario cambie de dirección.

Lo más importante que hay que recordar es que la longitud del salto puede ser incrementada si se balancea el pie durante el salto.

Conservar siempre el cuerpo en posición horizontal durante el salto a través de un obstáculo.

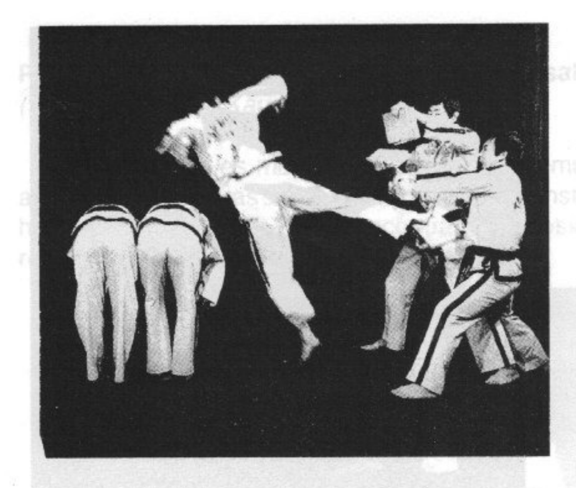
El canto del pie es la única herramienta de ataque.





Balanceos del pie durante el salto





Doble patada por encima de obstaculos
(Twimyo Nomo I-Jung Chagyi)

El principio es igual que para una patada por encima de obstaculos con salto, a excepción del doble golpe.



Salto

Golpe

Patada Descendente con Salto
(Twimyo Naeryo Chagi)

Este método es el mismo que se utiliza para una patada descendente, a excepción del salto

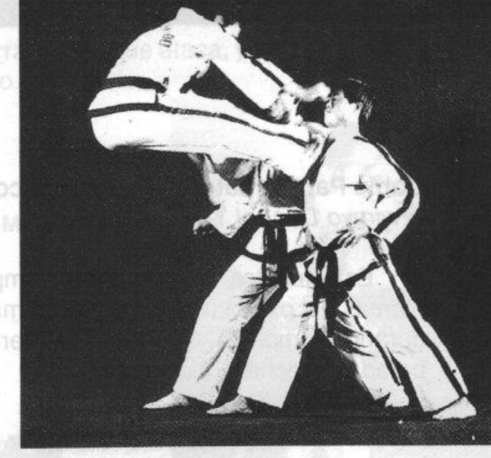
Patada frontal con ambos pies saltando *(Twimyo Sangbal Ap Chagi)*

Este golpe es bastante eficaz contra uno o dos adversarios y se subdivide en patada de frente y golpe de chequeo hacia adelante.

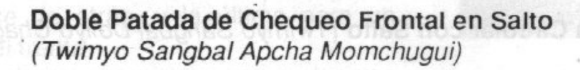


Salto

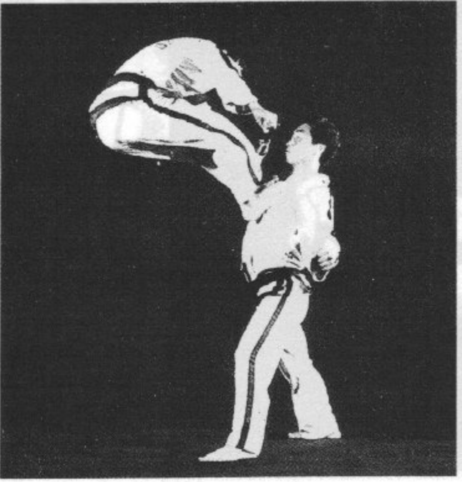
Golpe



Doble blanco



Doble Patada de Chequeo Frontal en Salto
(Twimyo Sangbal Apcha Momchugui)

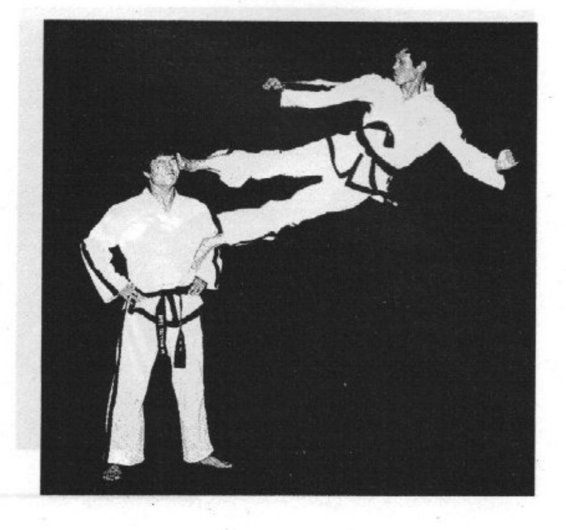


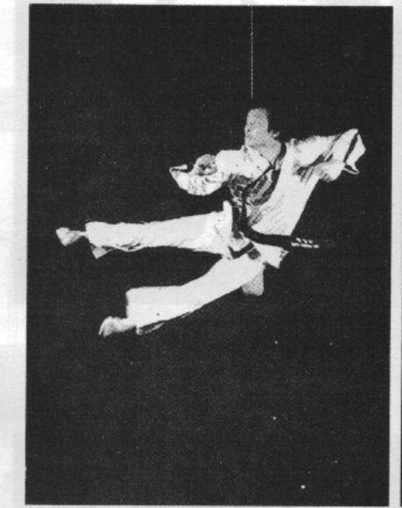
Un sólo blanco

Doble patada de costado con Salto
(Twimyo Sangbal Yopcha Jirugui)

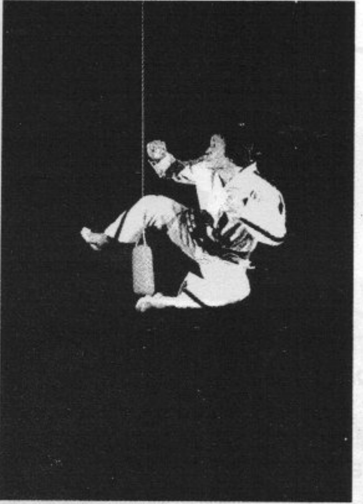
Es una técnica muy útil para atacar dos blancos simultaneamente. El canto interior del pie constituye la mejor herramienta de ataque para la pierna más baja, que siempre se debe flexionar levemente en el momento del impacto.

Si la pierna izquierda está arriba, se llama doble patada de costado con salto izquierda, y viceversa.

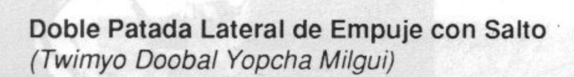




Golpe



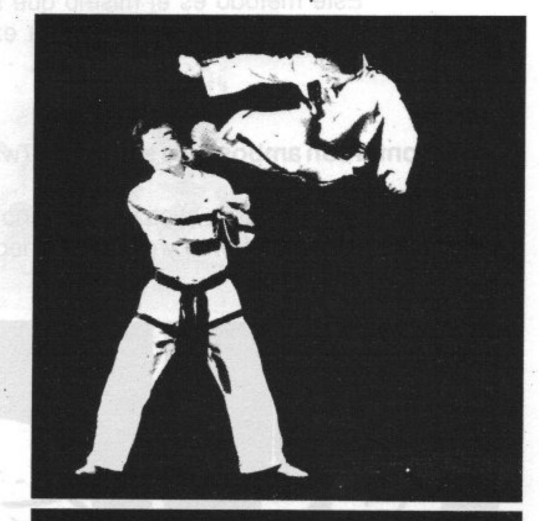
Salto



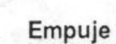
Doble Patada Lateral de Empuje con Salto
(Twimyo Doobal Yopcha Milgui)

Esta técnica se utiliza para empujar a un adversario con las plantas del pié. Mantener la pierna más baja ligeramente flexionada durante el impacto. Cuando el pie derecho está más alto, se la llama patada derecha, y viceversa.

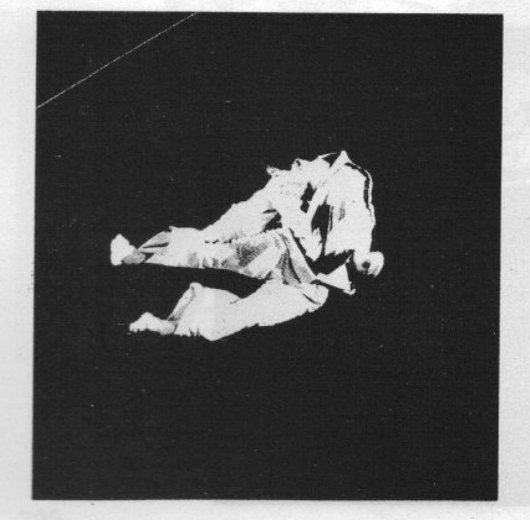
Golpe







Empuje

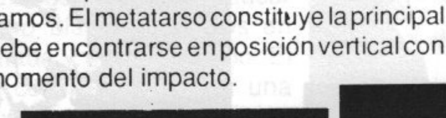


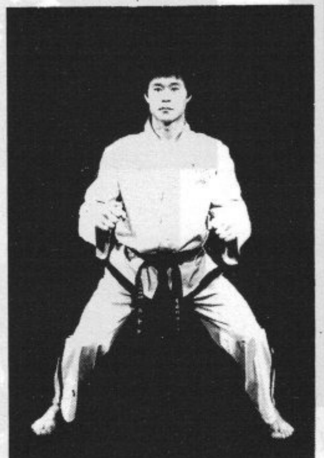
Doble Patada Circular con Salto *(Twimyo Sangbal Dollyo Chagui)*

Sólo el metatarso se utiliza para esta técnica, y la posición del pie es más alta que la cadera en el momento del impacto.

Patada de torsión media con dos pies con salto
(Twimyo Sangbal Kaunde Bituro Chagi)

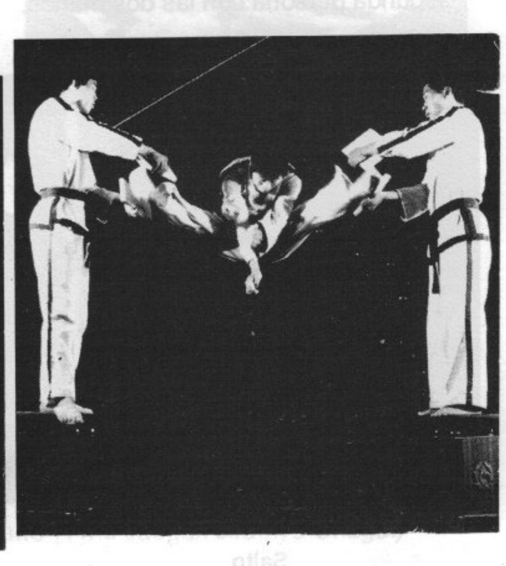
Esta técnica es muy eficaz para atacar simultaneamente a ambos lados mientras saltamos. El metatarso constituye la principal herramienta de ataque y debe encontrarse en posición vertical con relación al blanco en el momento del impacto.





Listo para golpear

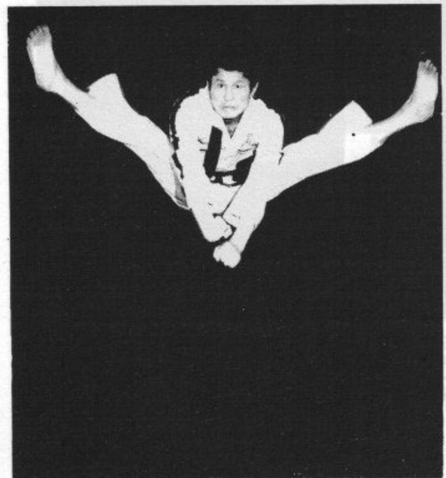
Salto



Golpe



Golpe



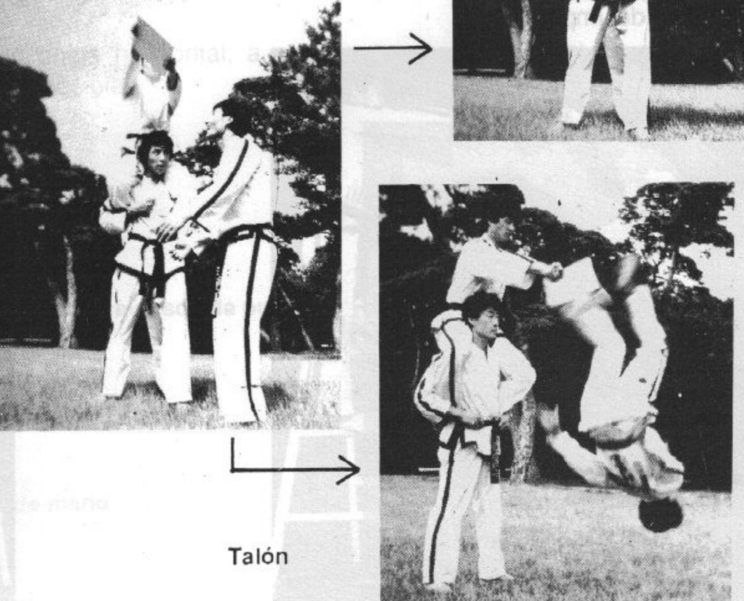
Doble Patada de frente Alta en Salto *(Twimyo Sangbal Nopi Chagui)*

Se utiliza de modo igual que una doble patada media de torsión saltando. El metatarso es la **herramienta que ataca**, y está hacia arriba en el moemnto del impacto.



Metatarso

Patada en Rotación *(Joma Chagi)*
Esta técnica puede ser efectuada para atacar un blanco a corta distancia.
Las herramientas de ataque son: metatarso o talón. La primera se utiliza para un atacante aproximándose de atrás, y la última para un atacante por el frente.
En cualquiera de los casos debe usarse los dos pies.
El ataque es dirigido normalmente a un solo blanco, aunque ocasionalmente pueden ser dos.



Talón

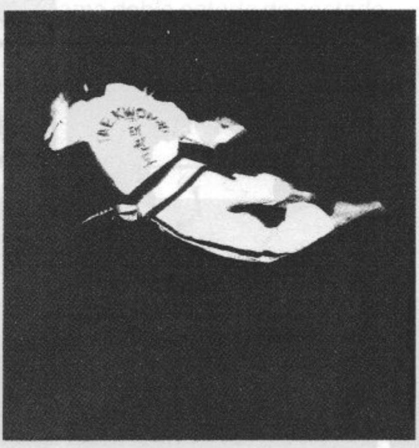
Patada en Tijeras saltando *(Twimyo Kawi Chagi)*

El propósito de esta técnica es derribar al adversario enganchando el cuerpo o la pierna del mismo. También se practica agarrando a una segunda persona con las dos manos.





Salto



Golpe

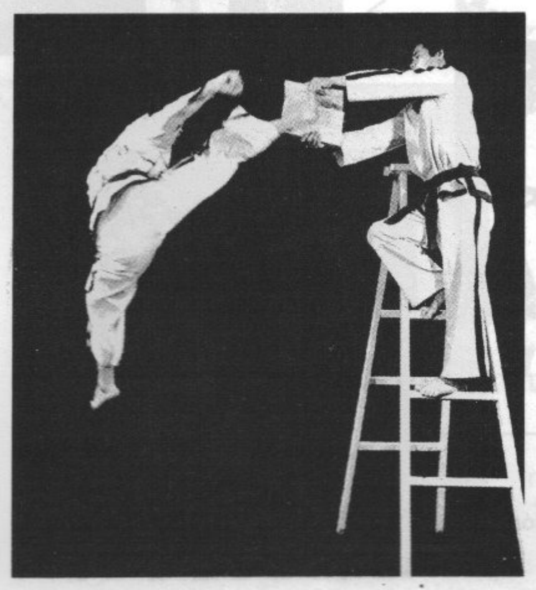
Patada de Costado Alta Saltando (*Twimyo Nopunde Yop Chagi*)

El principio de este golpe es igual que para una patada de costado saltando salvo que la posición del pie es más alta que la cadera en el momento del impacto.



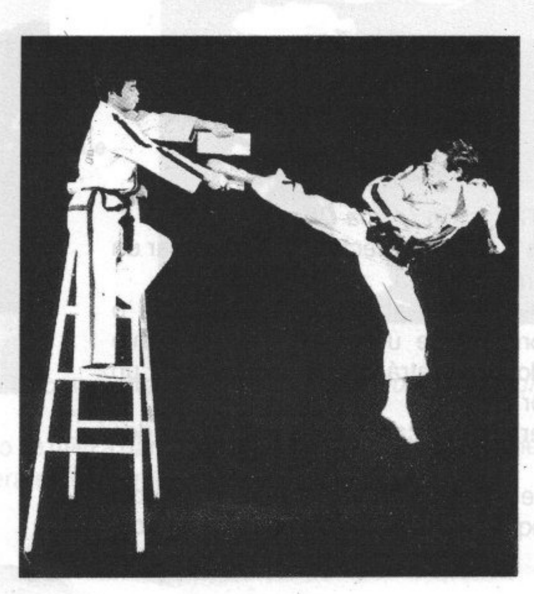
Patada Circular Alta Saltando
(Twimyo Nopunde Dollyo Chagi)

El principio de este golpe es igual que para una patada circular saltando, salvo que los dedos están ubicados un poco más arriba que el talón en el momento del impacto.



Patada Alta con Giro Saltando
(Twimyo Nopunde Bandae Dollyo Chagi)

El método es igual que para una patada con giro saltando, pero el talón está un poco más alto que los dedos en el momento del impacto.

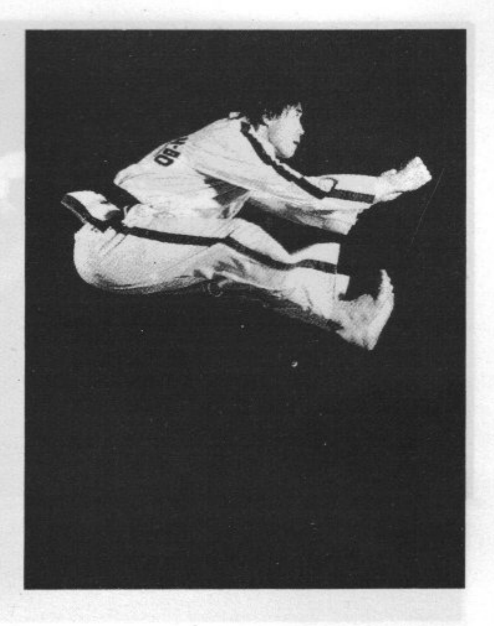


Patada y Puño en Escuadra con Salto
(Twio Sagak Jirumyo Chagi)

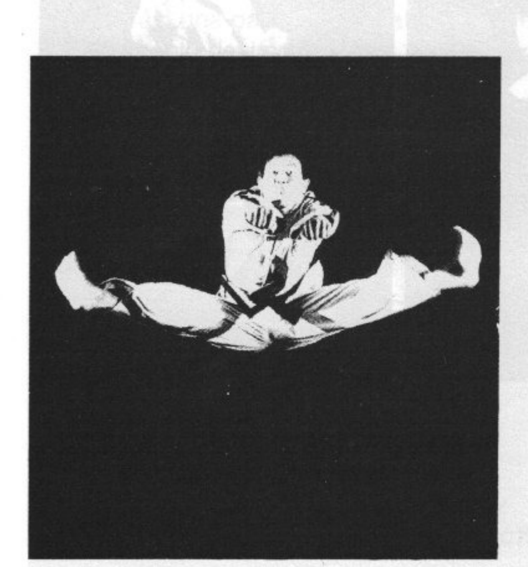
Esta técnica particular se utiliza para atacar simultaneamente a cuatro blancos situados en frente con una doble patada y un doble puño. El método de este ataque consiste en aplicar una patada de frente y un puño frontal con salto.



Puño Adelante



Puño Vertical



Patada y Puño en Trapecio con Salto *(Twio Jaegak Jirumyo Chagui)*

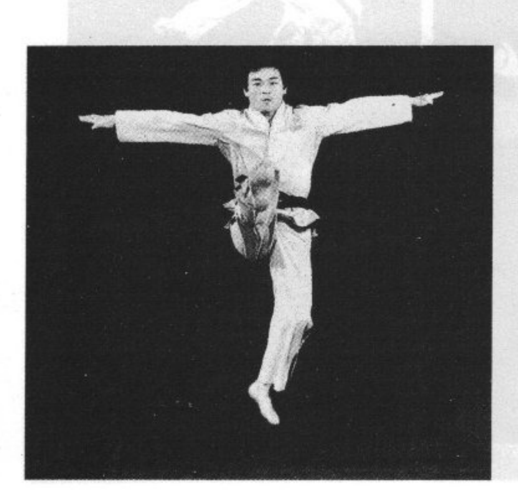
Esta técnica se utiliza contra cuatro blancos simultaneamente, dos frontales y dos laterales, bajo la forma de un doble puño adelante y de una doble patada media de torsión.

Patada y Puño en U con Salto *(Twio Digutja Jirumyo Chagi)*

El estudiante se enfrenta a dos adversarios. Ataca a uno situado en frente con un puño en U al mismo tiempo que ejecuta una patada de costado contra el adversario que se encuentra al costado.

Patada y golpe horizontal en salto *(Twio Soopyong Taerimyo Chagi)*

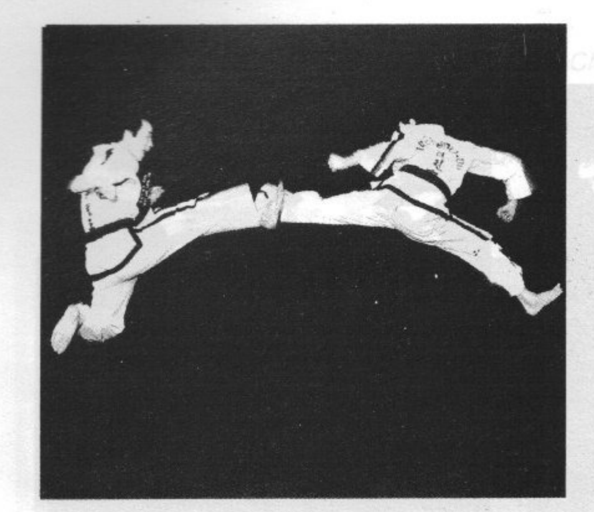
El método de esta técnica es igual que para un golpe horizontal, a excepción del salto. Sin embargo, sólo el golpe frontal es posible.



Dos cantos de mano



Dos reversos de puño



Patada ascendente, con salto *(Twimyo Bandal Chagi)*

El propósito de esta técnica es bloquear el ataque de pie o de mano del adversario, mientras salta. El método de defensa es igual que para una patada ascendente, con excepción del salto.

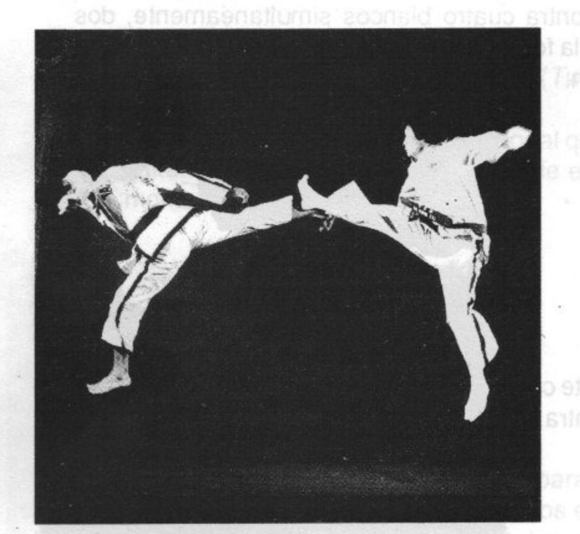
Referirse a las técnicas de defensa de este libro.



Salto



Golpe



Patada de Gancho con Salto *(Twimyo Golcho Chagui)*

Esta técnica sirve para defender la mano o el pie atacante mientras salta. El método de este golpe es igual que para una patada de gancho a excepción del salto. Referirse al golpe de gancho introducido en las técnicas de defensa de este libro.



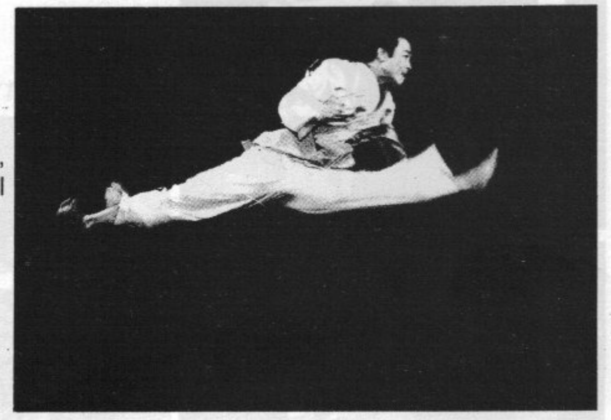
Salto



Golpe

Patada en Dos Direcciones con Salto *(Twimyo Sangbang Chagi)*

El propósito es atacar simultaneamente en dos direcciones contra dos adversarios. Se subdivide en patada hacia atrás, y frontal con salto y patada de costado y torsión con salto.



Patada Adelante-Atrás con Salto *(Twimyo Apdwi Chagi)*

Un adversario está delante y recibe una patada frontal, y el otro, detrás, una patada hacia atrás. Mantener la espalda recta en el momento del impacto.

Patada de costado y de torsión con salto *(Twimyo Yop Bituro Chagi)*

El adversario que está enfrente es atacado con una patada con metatarso hacia afuera, y al otro, que se encuentra a un costado, lo alcanza una patada de costado.
Mantener el cuerpo inclinado hacia adelante en el momento del impacto.



Doble Patada con Salto *(Twimyo I-Jung Chagi)*

Como en el caso de las técnicas de mano, se emplea para atacar a uno o varios oponentes que avanzan oscilando o agachandose.

Se emplea un golpe horizontal en el caso de un adversario que avanza balanceándose y un golpe vertical contra un adversario que se agacha.

Doble Patada Lateral con Salto *(Twimyo I-Jung Yop Chagi)*
Se ejecuta vertical u horizontalmente.

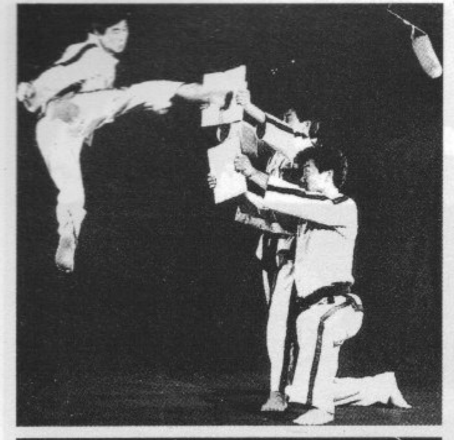






Golpe Horizontal

Golpe Vertical



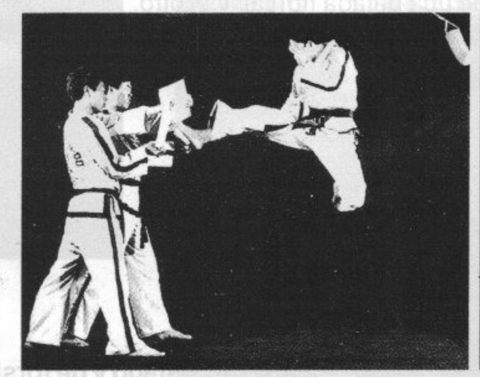


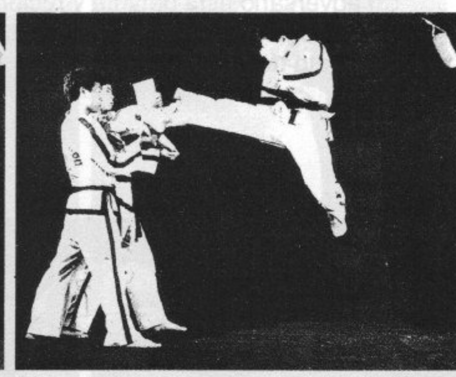
Doble Patada Circular con Salto *(Twimyo I-Jung Dollyo Chagui)*

Doble Patada Frontal con Salto
(Twimyo I-Zung Ap Chagi)

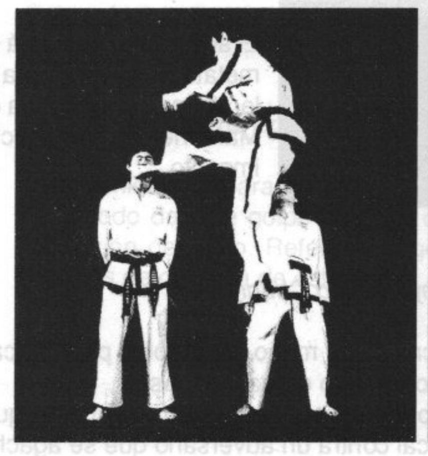
Se ejecuta también de dos maneras diferentes.

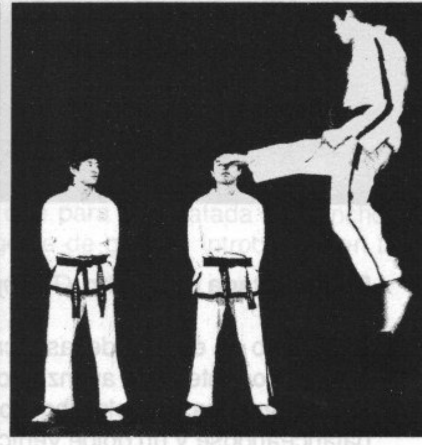
Golpe horizontal











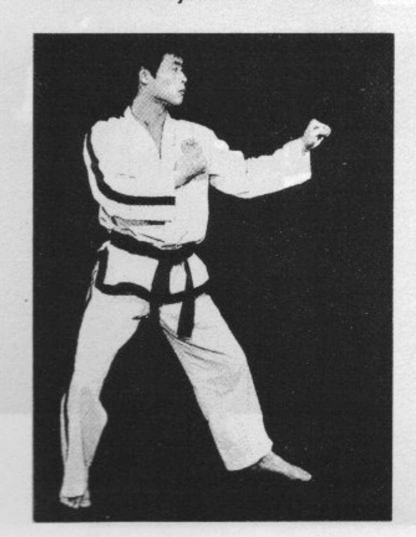
Golpe vertical

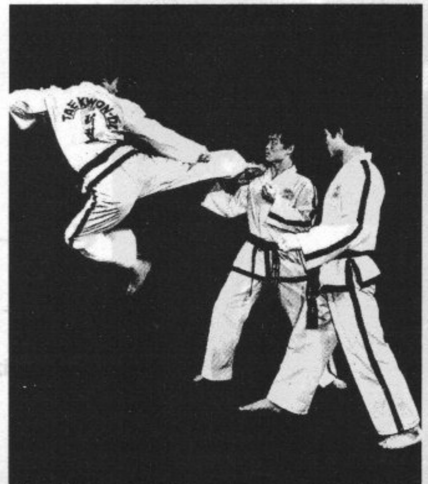
Doble patada de torsión saltando
(Twimyo I-Jung Ap Chagui)
Se ejecuta horizontal o verticalmente.

Golpe Horizontal

Doble patada al medio con giro saltando *(Twio Dolmyo I-Jung Chagui)*

Sólo se ejecuta horizontalmente.





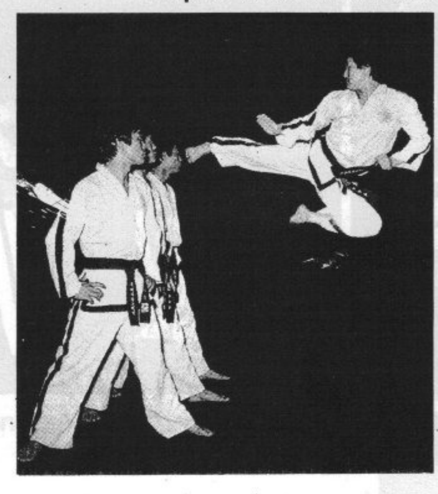
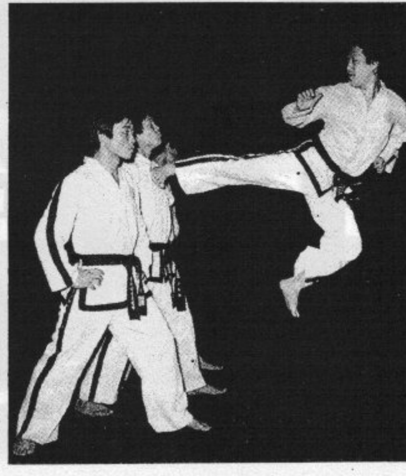
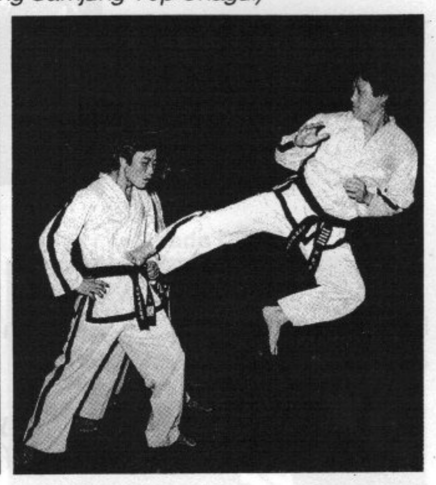


Triple Patada con Salto *(Twimyo Samjung Chagui)*

El mismo pie ataca a tres blancos mientras está en el aire. Esta técnica exige una gran velocidad, flexibilidad y un equilibrio perfecto.

Se clasifica en triple patada lateral, frontal, circular y de torsión. saltando.

Triple Patada de costado Horizontal con Salto *(Twimyo Soopyong Samjung Yop Chagui)*

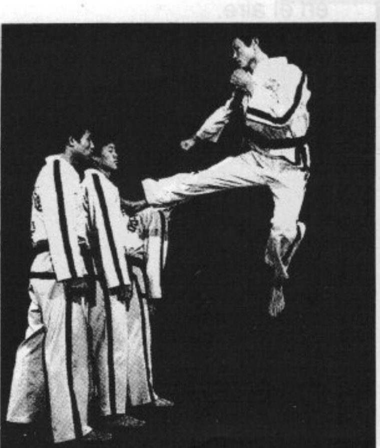
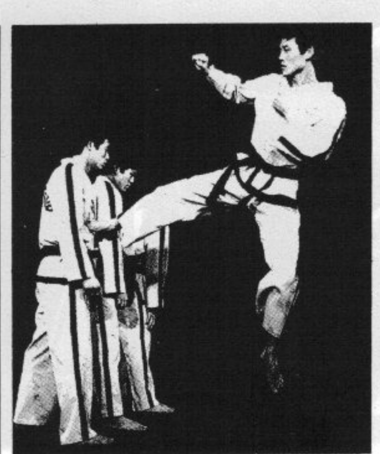
Triple patada frontal con salto *(Twimyo Samjung Ap Chagui)*





Golpe Horizontal

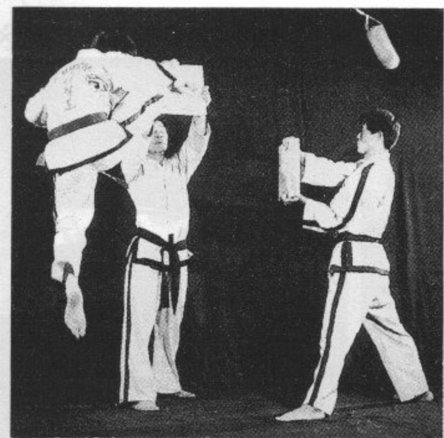
Triple patada circular con salto *(Twimyo Samjung Dollyo Chagui)*

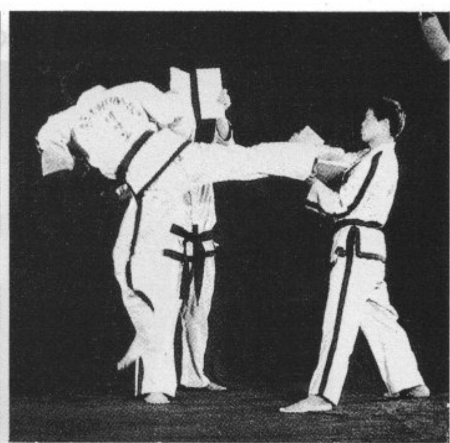




Golpe Horizontal

Patada Consecutiva con Salto *(Twimyo Yonsok Chagi)*

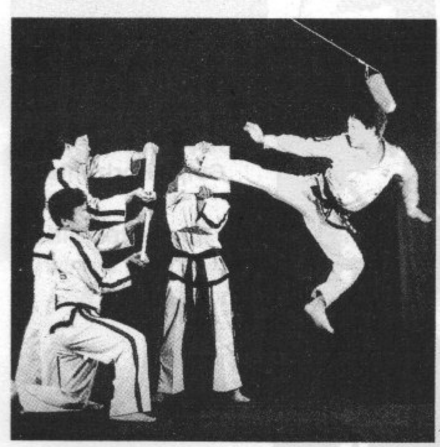
Se llama así cuando el pie pega dos golpes o más, sucesivamente y en el aire, sin tener en consideración el tipo de patada que realiza. Puede ser cualquier combinación, es decir, patada ascendente y patada lateral, golpe frontal y de torsión, o patada con gancho y doble patada circular, etc.





Patada ascendente y patada lateral con salto
(Twimyo Bandal Chago Yop Chagi)

Patada de Gancho con Giro y Doble Patada de Costado Saltando
(Twimyo Bandae Dollyo Goro Chago I-Jung Yop Chagui)



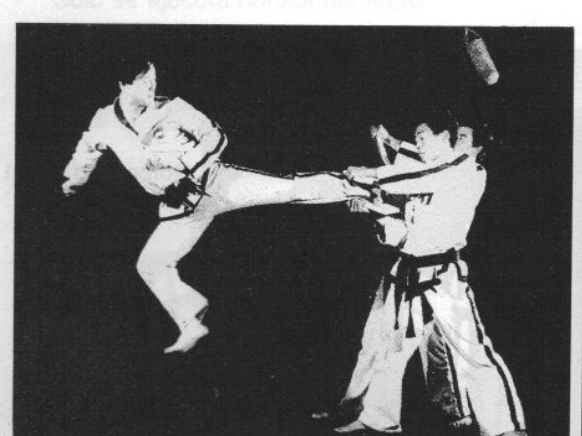




Patada en Espiral con Salto *(Twimyo Rasonsik Chagui)*

Esta técnica se realiza de dos modos: lateral y atrás, o lateral y lateral.

En ambos casos se ejecuta el segundo golpe mientras se gira en el aire.



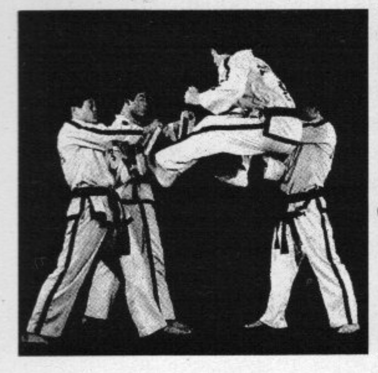
Golpe Lateral

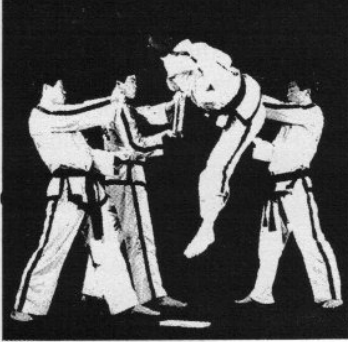


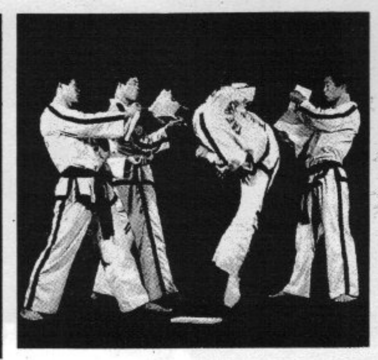
Golpe Atrás

Patada Combinada con Salto *(Twimyo Honap Chagui)*

Patada de Frente **Patada de Gancho con Giro**







Patada Circular

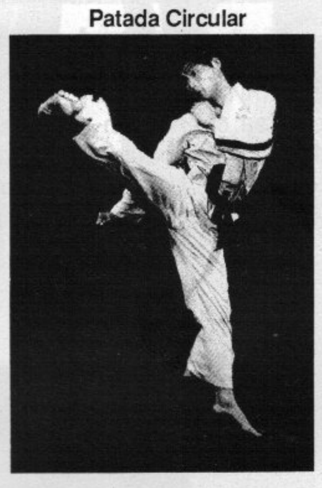
Patada en Tres Direcciones con Salto
(Twimyo Sambang Chagi)



Patada Circular

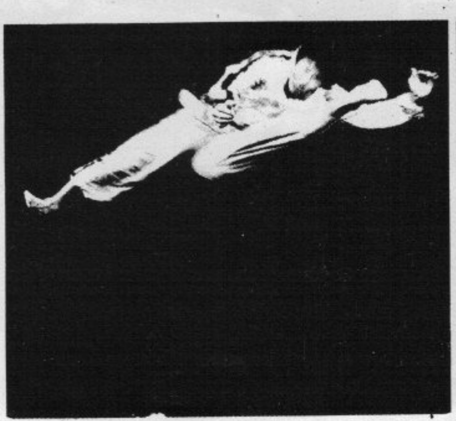
Patada Circular **Patada Circular**

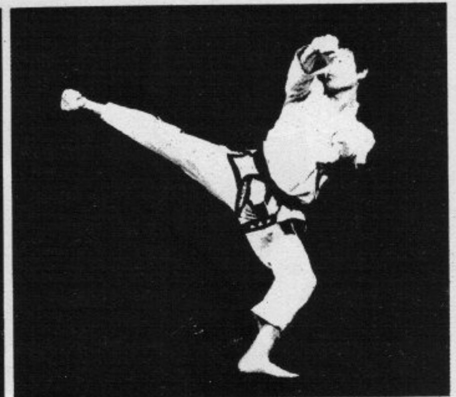




Patada en 4 direcciones saltando
(Twimyo Sabang Chagui)

Patada y puños combinados con salto
(Twimyo Honap Chagui Wa Jirugui)









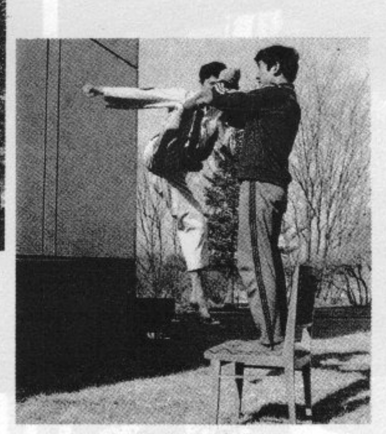
Patada por Rebote *(Bansa Chagi)*

Así como para las patadas dobles o triples con salto, la patada por rebote demuestra sobradamente la flexibilidad, el equilibrio y la habilidad para cambiar la dirección del movimiento, moviendo rapidamente el cuerpo desde un sitio hasta otro lugar.

Esta técnica se emplea, sobre todo, cuando uno está rodeado por una pared o un grupo de personas. El propósito es utilizarlos recíprocamente como objetos de rebote para modificar la dirección del ataque.

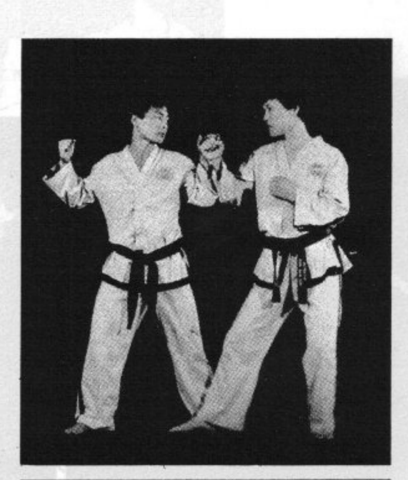
La patada circular es la más frecuente, a veces con patada alta o de costado. Todas estas patadas se realizan corriendo.





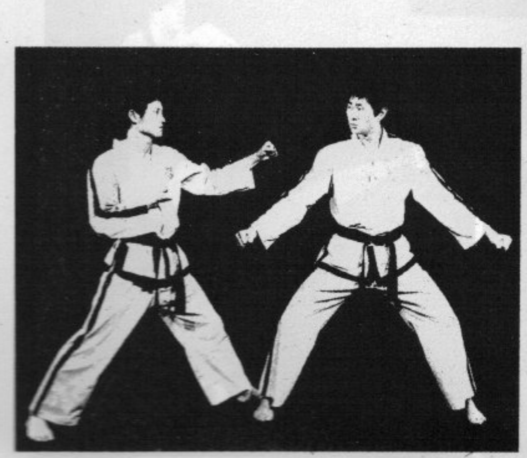
Patada Circular

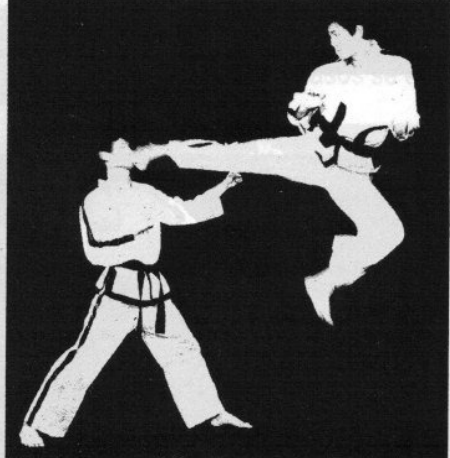
Patada de torsión media con esquive



Patada con esquive*(Pihamyo Chagui)*

Esta técnica se emplea cuando un adversario está demasiado cerca para que se pueda lanzar una patada. Quizá es uno de los mejores ataques en los cuales el golpe se ejecuta saltando hacia una dirección opuesta al adversario. Se emplean sobre todo, las patadas de costado, circulares, las patadas de talón con giro saltando y, a veces, las patadas de torsión, verticales con salto, etc.







Patada de costado con esquive



B. TECNICAS DE DEFENSA *(Bang Eau Gui)*

Sin duda, los estudiantes apreciarán otra vez el valor de los pies, a través de este capítulo, ya que constituye toda la parte de los esquives además de sus versátiles técnicas de bloqueo.
La defensa en técnicas de pie se divide en bloqueo y esquive.

Bloqueo *(Makgui)*

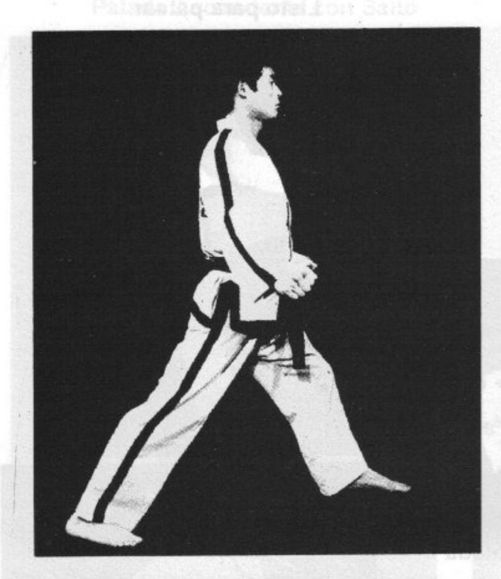
Aunque se usen las manos en la mayor parte de los bloqueos en Taekwon-Do, no se debe subestimar el papel de los pies. De hecho, para bloquear, el pie tiene la ventaja de permitir la utilización de las manos, para otra combinación de bloqueos o de ataque.
Los bloqueos con el pie consisten en patadas ascendentes, en media luna, oscilantes, de control y de gancho.
Contrariamente a las técnicas de ataque, el pie que patea no tiene necesariamente que retirarse inmediatamente después de la patada, salvo algunas excepciones.

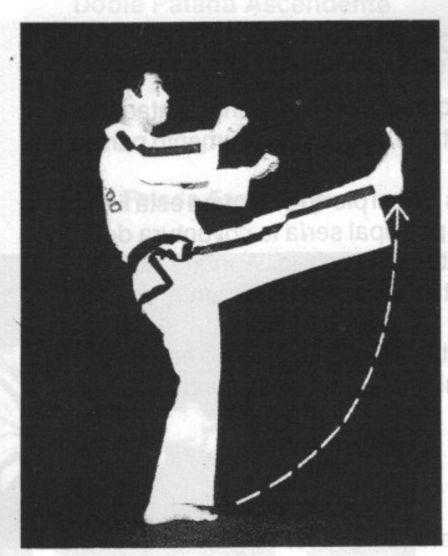
Patada Ascendente *(Cha Olligui)*

Esto consiste en una patada ascendente de frente y en una patada ascendente lateral. La primera utiliza el metatarso, y la última el canto del pie. Ambas se usan mucho para desarrollar los músculos, aunque el propósito primario es el de bloquear un ataque dirigido hacia la sección media o la zonas más altas. El instrumento de bloqueo alcanza el blanco en un arco.

Bloqueo Frontal con Patada Ascendente *(Apcha Olligui)*

Esta patada se utiliza para bloquear el puño del adversario pegando al antebrazo inferior o al pie del mismo, lanzando una patada en la tibia interior. Con esta técnica, la coyuntura de la rodilla de la pierna que da la patada no se debe flexionardemasiado.
Una posición para caminar se utiliza generalmente para desarrollar los músculos.







Para desarrollar los músculos

Para bloquear





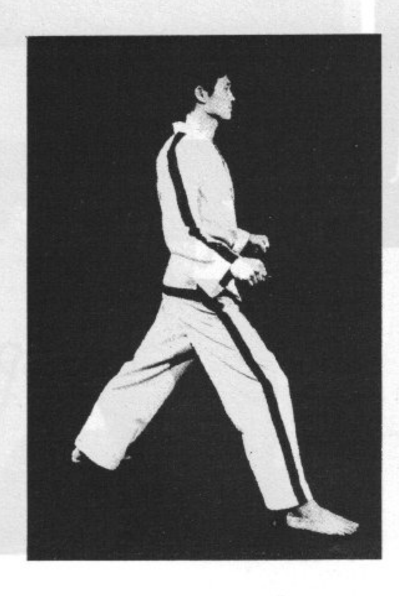
Para bloquear

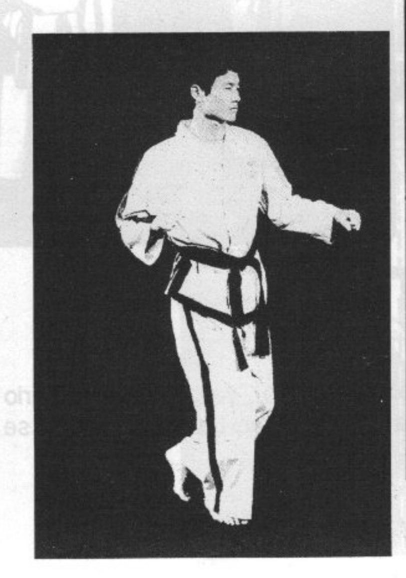


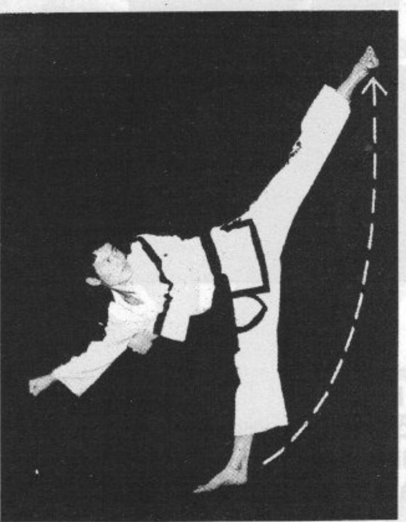
Patada Ascendente Lateral *(Yopcha Olligui)*

Esta técnica también se utiliza para bloquear la mano o el pie de ataque. Cerciorarse de mantener el cuerpo semi-frontal al blanco al empezar la patada.

Las posiciones para caminar, de jinete y diagonal, son las más apropiadas para desarrollar los músculos.







Para desarrollar los músculos.

Listo para patear

Patada en Media Luna *(Bandal Chagi)*

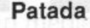
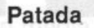
Esta patada se utiliza para bloquear el pie o la mano de ataque hacia la sección media e inferior. La planta del pie es el instrumento para llegar al blanco formando un arco.

Una ventaja de esta técnica es que el pie que bloquea está listo para un contraataque rápido. El blanco principal sería la coyuntura del codo, el tendón de Aquiles, o la coyuntura del tobillo. Aunque un bloqueo exterior es más eficaz, se utiliza también frecuentemente un bloqueo interior.

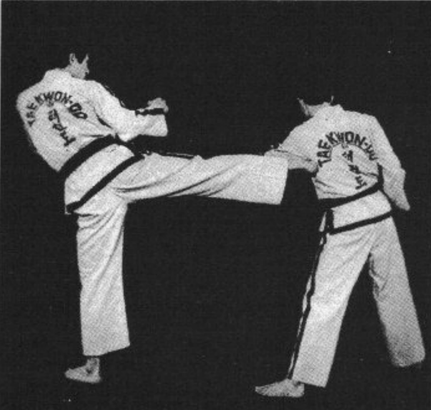
Conservar la parte trasera del talón mirando al suelo en el momento del impacto. Se clasifica esta técnica en patadas ascendentes bajas y medias.

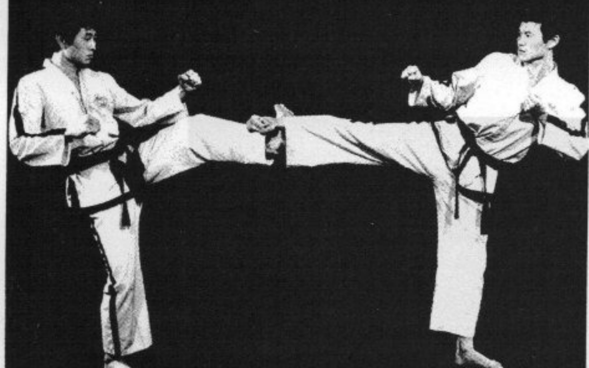
Bloqueo Exterior

Esta asegura más el contraataque con el mismo pie, ya que la mano y el pie libres del adversario se vuelven ineficaces.

Patada

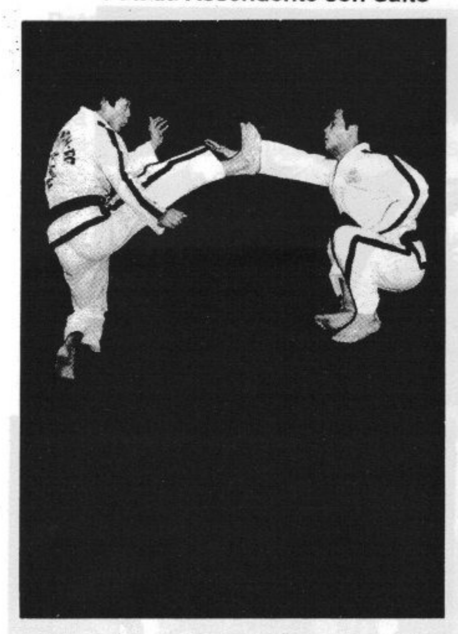





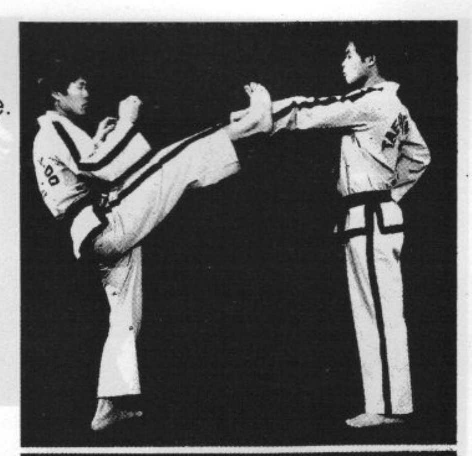
Bloqueo Interior

Hay que tener cuidado al ejecutar un bloqueo interior, ya que el adversario puede utilizar su mano o su pie opuesto para contraatacar. La misma teoría se aplica a la patada de gancho.

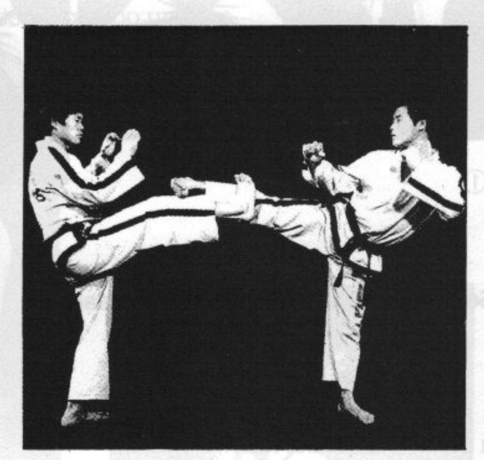
Patada Ascendente con Salto



Doble Patada Ascendente
(I-jung Bandal Chagi)
Sólo una patada vertical es posible.



Patada Ascendente



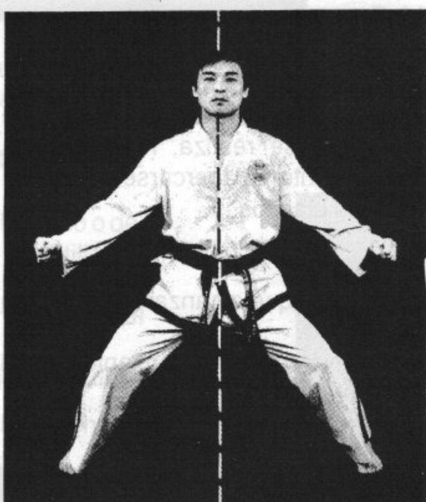


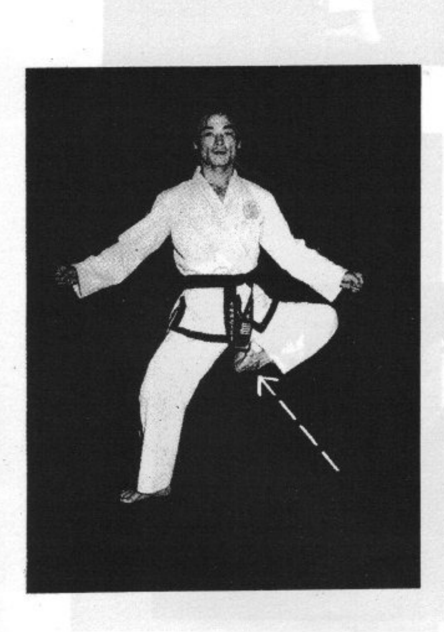
Patada Oscilante *(Doro Chagi)*

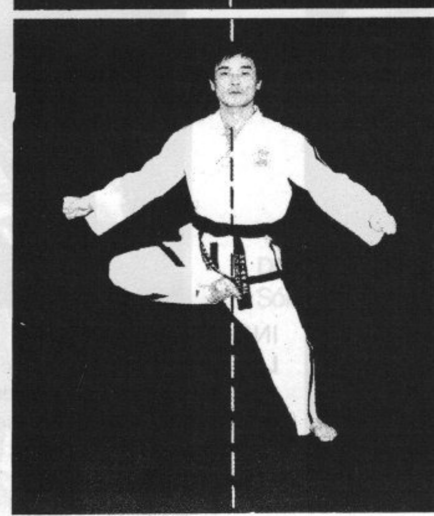
El propósito principal es el de bloquear una patada dirigida hacia el escroto. Es también útil, ya que le impide al adversario que pise la parte lateral del empeine.

Esta patada se realiza, generalmente, en posición de jinete o, a veces, en posición diagonal. La característica principal de esta técnica es que el bloqueo debe realizarse tan rapidamente que el centro de gravedad del cuerpo no se traslada durante la patada. La parte lateral del empeine se utiliza como instrumento, que alcanza al blanco en línea recta, sin girar.

La articulación del tobillo es el único blanco. El pie con el cual se lanza la patada tiene que regresar al suelo después de cada golpe.

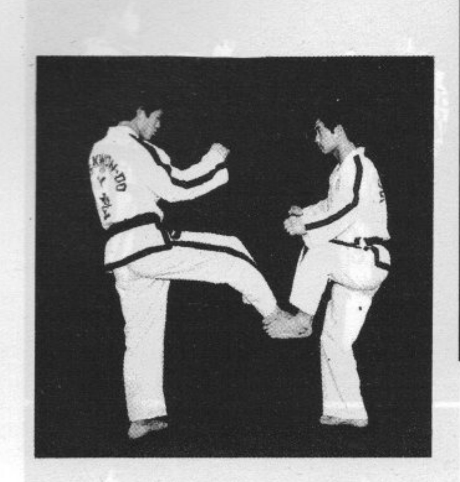


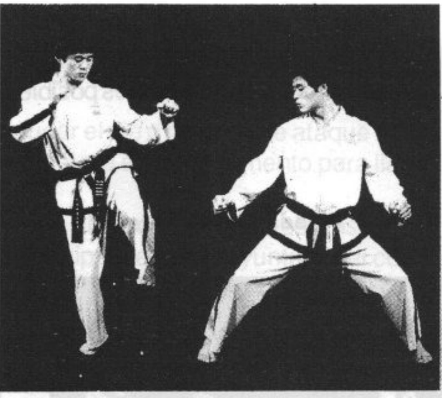




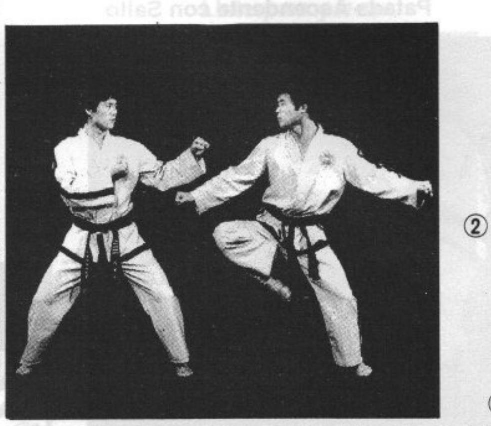


INCORRECTO
El centro de gravedad se desplazó.



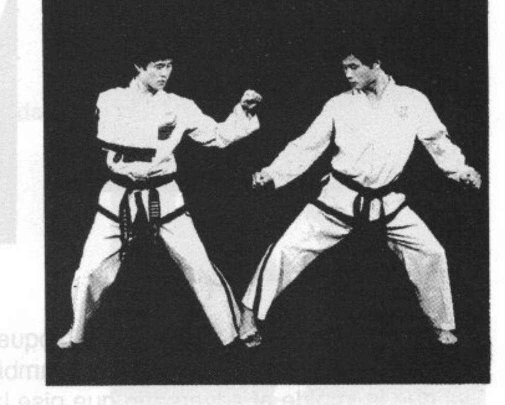


①



②

③



Se pisa el empeine del pie del adversario.

Patada de Control *(Cha Momchugi)*

Esta técnica se divide en patada de control de frente y lateral. Las primeras se realizan con la parte inferior del talón, apoyadas por el metatarso; mientras que las otras, utilizan el canto del pie.

Contrariamente a las patadas precedentes, las de control se quedan momentaneamente sobre el blanco, durante el bloqueo.

Patada de Control de Frente *(Apcha Momchugi)*

El objetivo de esa patada es el de limitar la libertad de movimientos del adversario. Así que se realiza, normalmente, cuando se precipita el adversario o si intenta acercarse.

El pecho y el plexo solar son los blancos.

Principios Básicos:

1. El instrumento de bloqueo tiene que alcanzar al blanco en una línea recta.
2. Conservar el cuerpo en posición de enfrentamiento parcial al blanco en el momento del impacto.
3. No doblar la pierna apoyada más de lo necesario en el momento del impacto.









INCORRECTO

La patada se realiza con el metatarso y no con la parte inferior del talón. Así que pierde el equilibrio y se disminuye la capacidad de control.

Patada de Control Lateral *(Yopcha Momchugi)*

Esta técnica tiene dos funciones: bloquear el pie de ataque dirigido a la sección baja, e impedir o controlar el movimiento del adversario. En ambos casos el pie tiene que estar listo para un contraataque o cualquier tipo de acción consecutiva.

La tibia o la zona de la rodilla es el blanco, y el instrumento de bloqueo tiene que dar en el blanco describiendo un arco.



INCORRECTO

Esa patada es más ofensiva que defensiva. Notar que el instrumento de bloqueo alcanzó al blanco en línea directa y no arqueada.





Doble Patada Lateral de Control
Sólo un golpe vertical es posible

Patada de Gancho *(Golcho Chagi)*

El mismo método que para el bloqueo de gancho con el reverso de la mano se aplica a esta técnica. Los blancos son la coyuntura del codo y el tendon de Aquiles. El instrumento de bloqueo es el empeine lateral del pie, que da en el blanco en una curva hacia el exterior.

Es preferible ejecutar la patada por el exterior de la mano o del pie de ataque. El pie que da el golpe también puede ser utilizado como un movimiento de contraataque simultáneo.

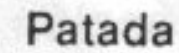
Mantener la tibia exterior hacia el suelo en el momento del impacto.

Esta técnica se divide en patadas de gancho bajos o medios.



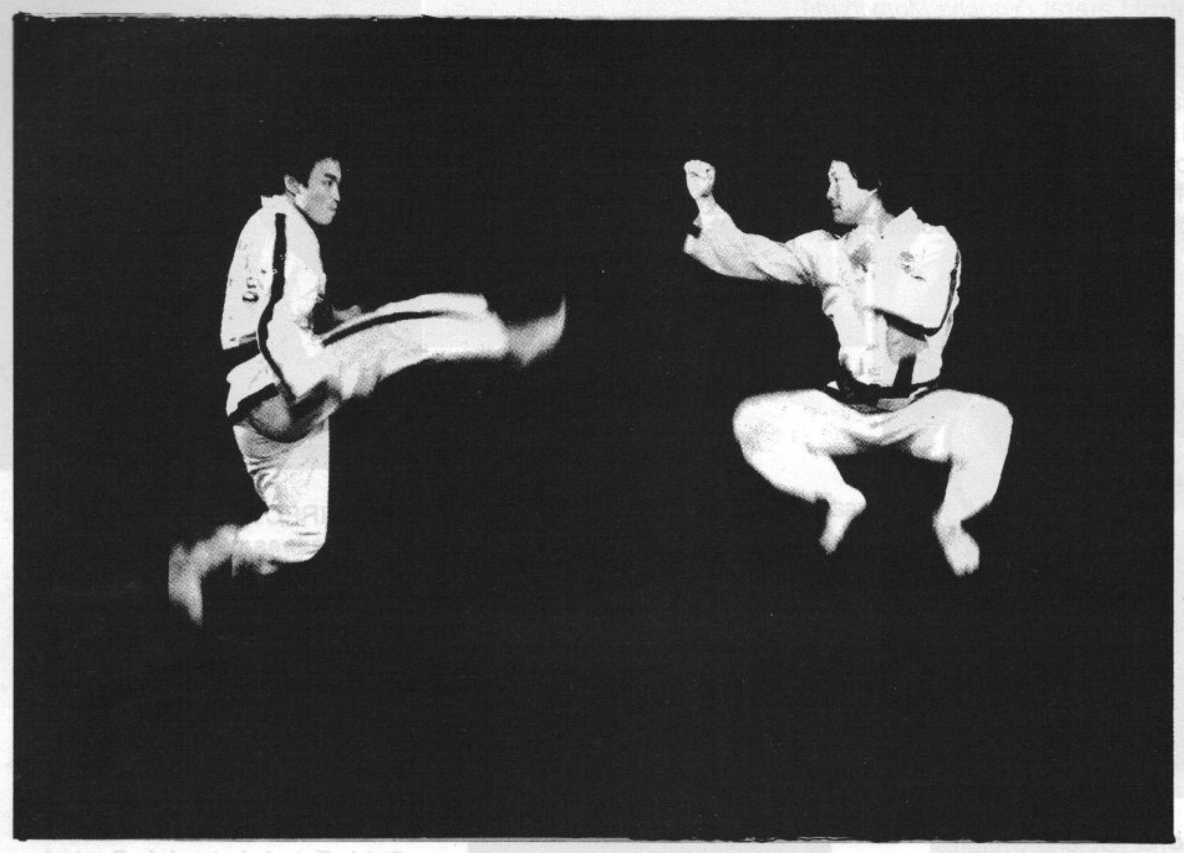
Doble Patada de Gancho
Sólo un golpe vertical es posible


Listo para patear


Patada







Esquive *(Pihagi)*

Las razones principales por las que se incita mucho a practicar los esquives en todas las fases de defensa son tres: Primero, disminuye las posibilidades de herida como en choques con la cabeza. Segundo, ofrece al defensor la oportunidad de maniobrar hacia una posición más ventajosa. Tercero, da al defensor la oportunidad de estudiar y aprender las tácticas y la habilidad del adversario llevando al oponente a un estado de extenuación.

El éxito o el fracaso del esquive depende del traslado del cuerpo. Se necesita agilidad, rapidez, y flexibilidad para maniobrar en todas las direcciones. Consiste en desplazamiento del pie, paso, desplazamiento y paso, paso con desplazamiento, deslizamiento, vuelta, salto, dejar caer el cuerpo y levantar la pierna.

Principios Básicos:

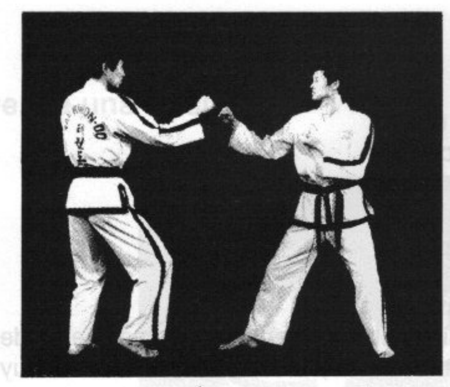
1. **El defensor tiene que reaccionar con una acción reflexiva, rápida y suave cuando traslada el peso del cuerpo.**
2. **Se tiene que mantener una postura correcta en todo momento; especialmente después deefectuar movimientos bastante grandes.**
3. **Cuando se esquiva, debe observarse cualquier apertura por parte del adversario, la que podría favorecer una acción de contraataque.**

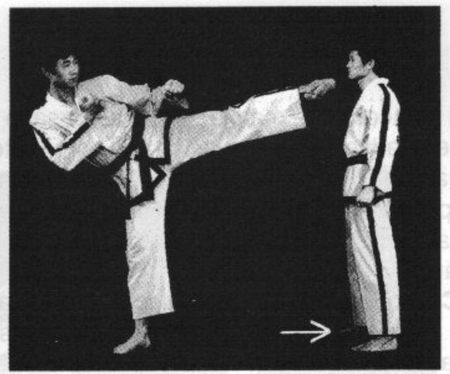
Desplazamiento del Pie *(Jajun Bal)*

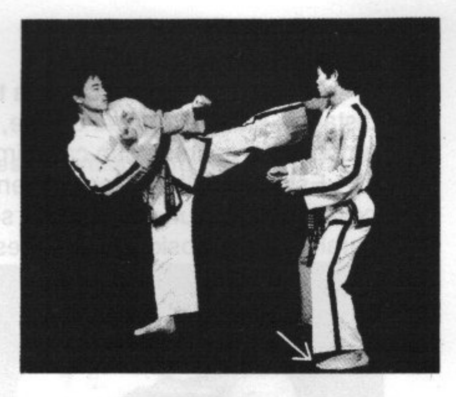
Esa maniobra se emplea generalmente para ajustar la corta distancia hasta el adversario y se puede efectuar moviendo un solo pie o los dos. Durante el desplazamiento, la acción tiene que ser suave. Evitar el arrastrar los pies o elevarlos excesivamente.

Un Pie Solo

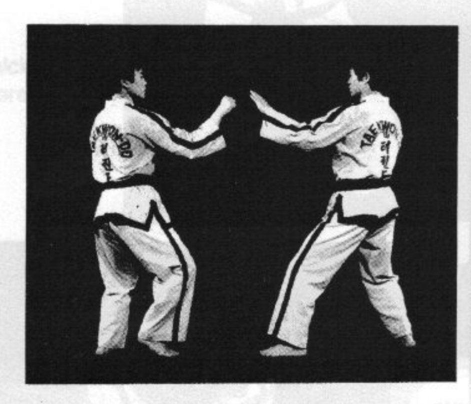
La ventaja de esta técnica es que permite al discípulo realizar cualquier ataque o defensa durante la acción de esquive. El desplazamiento de un solo pie se efectúa en casi todas las posiciones, pero la posición para caminar, o en L, son ideales para esta maniobra, ya que permite al discípulo utilizar el mismo pie para contraatacar inmediatamente después, o durante el esquive mismo.

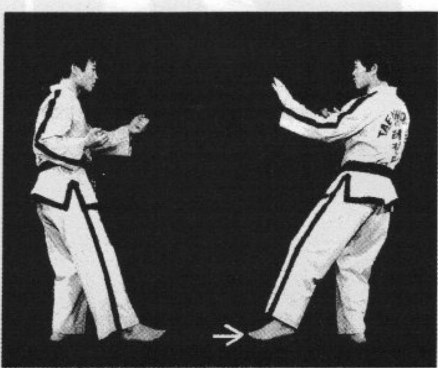


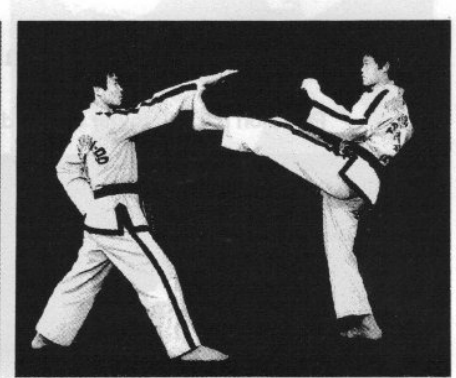




Desplazamiento Lateral





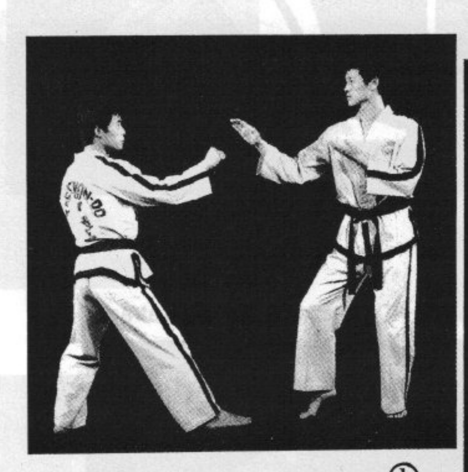


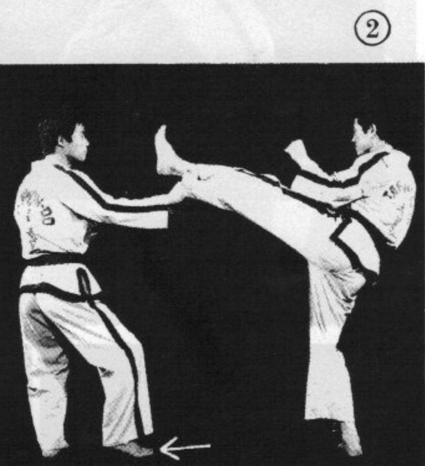
El mismo pie efectúa un contraataque inmediatamente después de realizar el esquive.

②



①

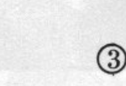


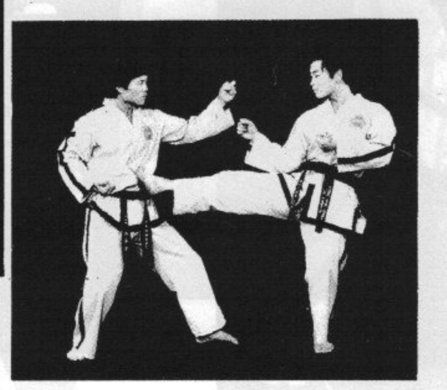


①



②





③



③

Ambos Pies

El objetivo primario de esta técnica es acercarse o alejarse del adversario una distancia igual a la mitad del pie, sin que el adversario lo anticipe. En este método, ambos pies se trasladan casi simultaneamente, manteniendo la posición original.

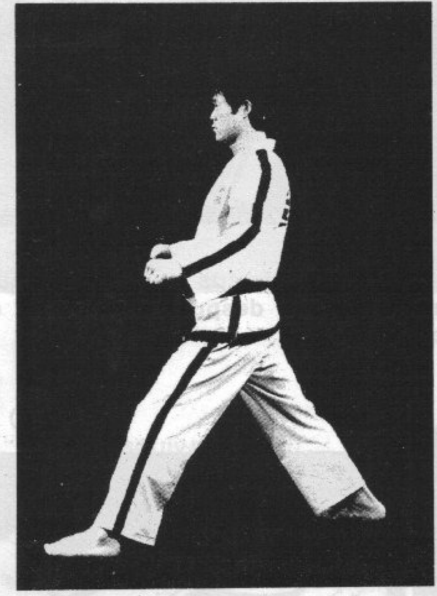
Esto se realiza principalmente en posición para caminar, posición de jinete y posición en L, aunque a veces se utilizan la posición diagonal, la posición de pies paralelos, o la posición L con peso repartido.

Cómo realizar un desplazamiento suave.

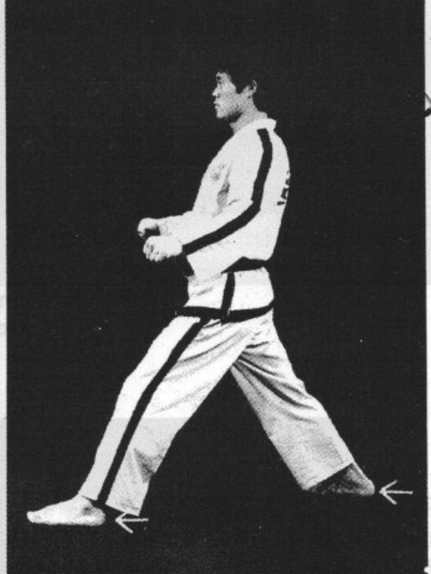
Aunque ambos pies se mueven casi simultaneamente, el pie más cerca de la dirección del movimiento precede, naturalmente, al otro, en un intervalo muy corto. El peso del cuerpo, sin embargo, se vuelca sobre la pierna de adelante (momentáneamente) cuando se desplaza hacia atrás en el caso de una posición para caminar.

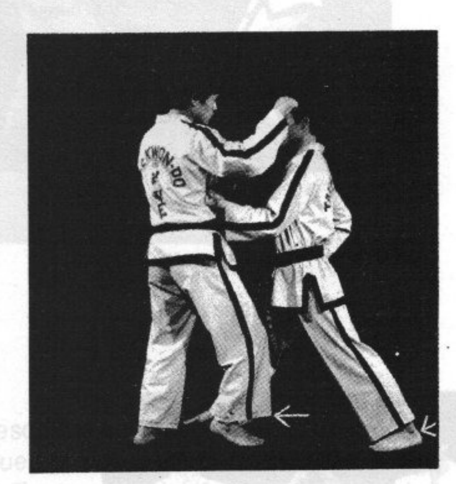
Desde una Posición para Caminar

Posición para Caminar Izquierda



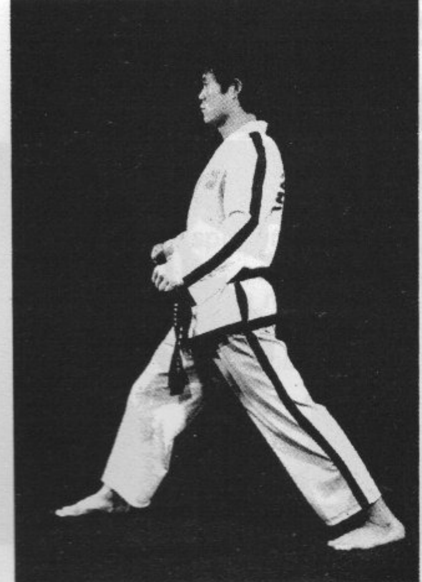
Desplazamiento hacia adelante



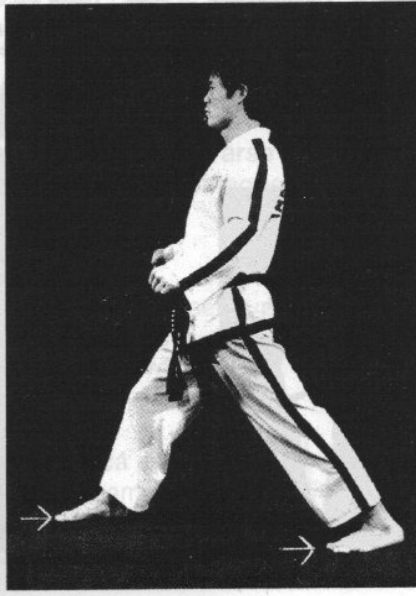


Acercándose

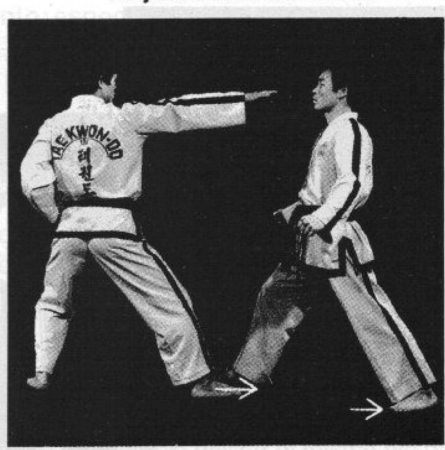
Posición para caminar derecha



Desplazamiento hacia atrás



Alejándose del adversario



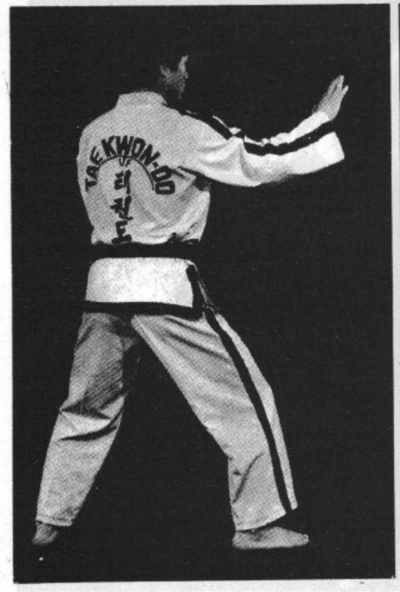
Desde una Posición L

Desplazamiento hacia adelante

Posición
L Derecha



Acercándose al adversario





Desplazándose hacia atrás

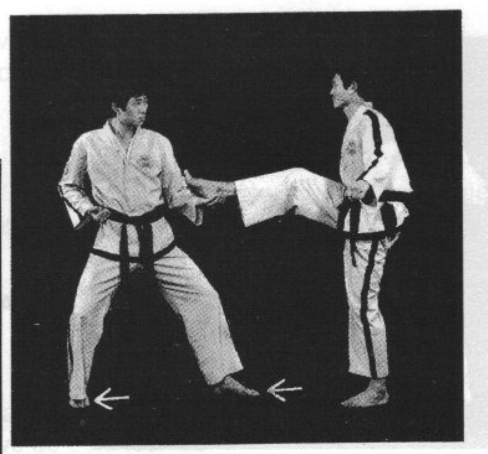
Posición L
Izquierda

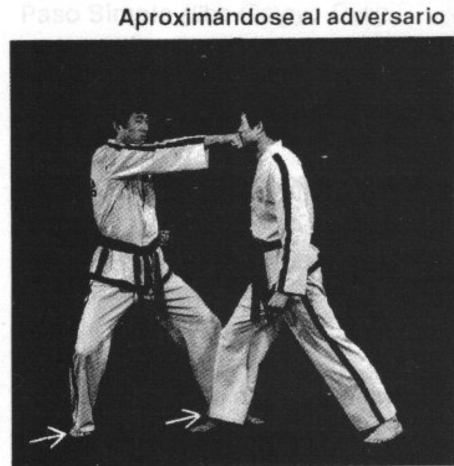


Alejándose del adversario

El peso del cuerpo se queda
sobre la pierna izquierda

Aproximándose al adversario



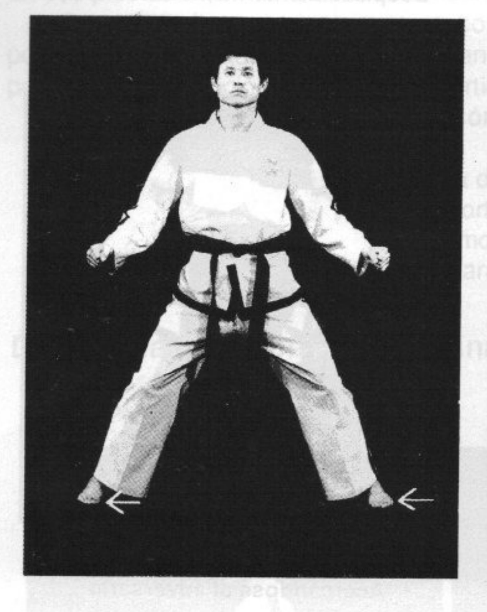


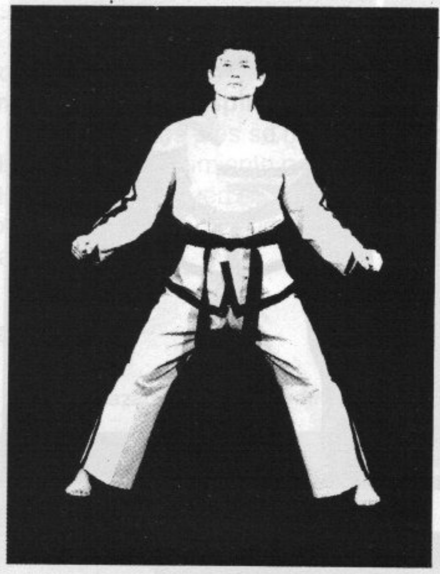
Alejándose del adversario

Nota: El mismo método se aplica en posición L con peso repartido.

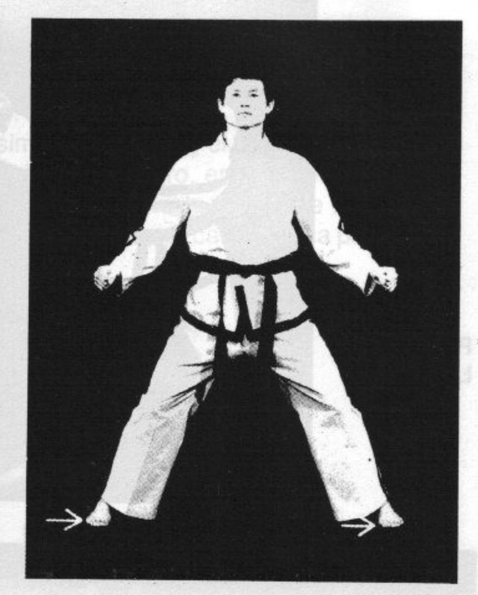
A Partir de una Posición de Jinete

Desplazamiento por la derecha





Desplazamiento por la izquierda

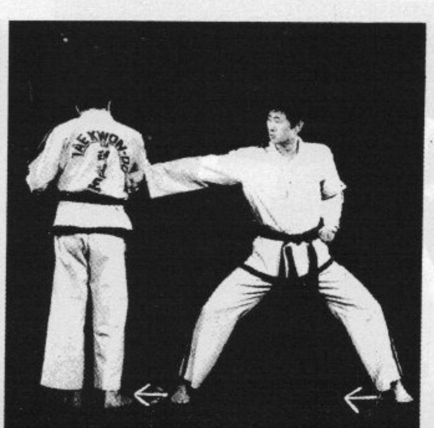


Alejándose del adversario

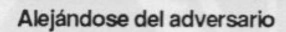








Acercándose al adversario



Alejándose del adversario

Nota: El mismo método se aplica en posición diagonal y posición de pies paralelos.



Pasos *(Omgyo Didigi)*

Los pasos se utilizan para recorrer una distancia comparativamente grande. Pueden ser hacia adelante, atrás o al costado. Se divide en simple, doble y triple aunque los pies se pueden mover de varias maneras: en línea recta, línea cóncava, línea convexa, o en zig-zag. La línea convexa es la que el estudiante de Taekwon-Do debe seguir, con la excepción de la posición L corta.

Principios Básicos:

1. El cuerpo se queda en posición de enfrentamiento parcial al adversario, al dar un paso hacia adelante o hacia atrás.
2. El cuerpo se pone de tal manera que, generalmente, hace frente lateralmente al adversario al dar un paso hacia un lado.
3. La rodilla de la pierna apoyada debe estar flexible y relajada al dar un paso.
4. El pie tiene que moverse de modo suave, solo levantándose aproximadamente un centímetro del suelo, a excepción de utilizarse una posición L corta.
5. No se debe arrastrar los pies o elevarlos excesivamente, salvo absoluta necesidad o indicación del instructor.
6. Conservar las dos piernas flexionadas ligeramente al efectuar un paso.

Paso Simple *(Ilbo Omgyo Didigi)*

Se utiliza casi exclusivamente en Taekwon-Do y se ejecuta a partir de cualquier posición. Recordar que de cada posición puede cambiarse a otra posición durante el paso. (Todos los pasos incluídos en el presente libro se consideran como pasos simples, salvo mención contraria).

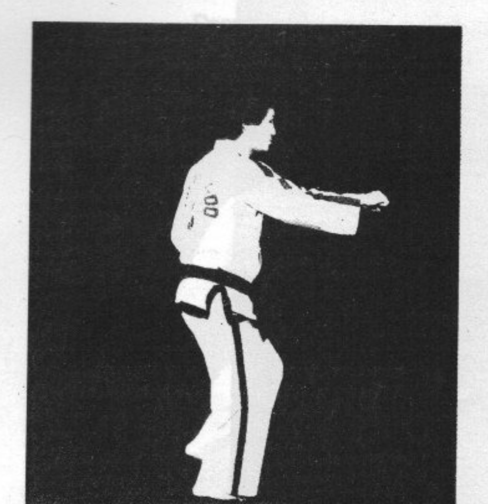
La Función de la Rodilla

A menos que la pierna de apoyo se mantenga flexible, el movimiento se verá definitivamente inhibido y perderá suavidad, causando dificultad en usar las manos y los pies en una acción simultanea y causará la pérdida de la estabilidad dinámica.

Ya que la pérdida o ganancia de la masa depende enteramente de la rodilla de la pierna de apoyo, el uso correcto de la acción resorte de la misma es la llave de esta técnica.

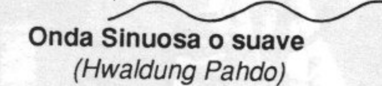
Postura A

Durante los desplazamientos de a pasos, la rodilla puede generar 3 posturas diferentes. Entre ellas, la postura A es la única utilizada en Taekwon-Do.

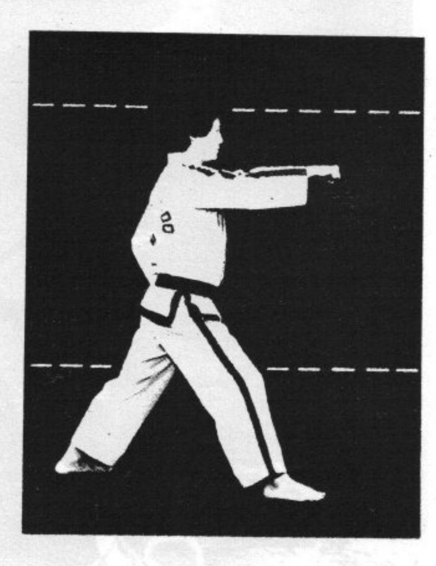


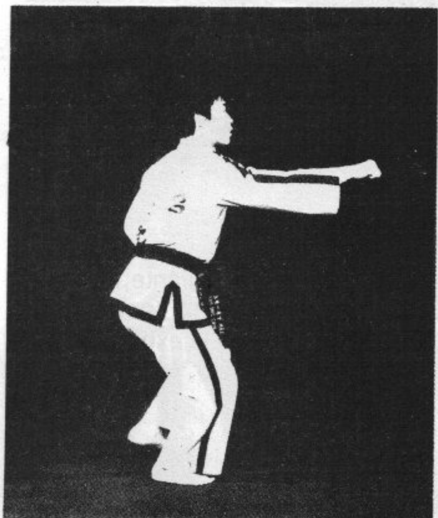
Ligeramente Doblada (unos 30 grados)

Ondas Relativas Generadas en Cada Postura.



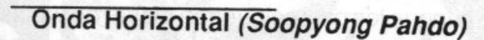
Onda Sinuosa o suave
(Hwaldung Pahdo)



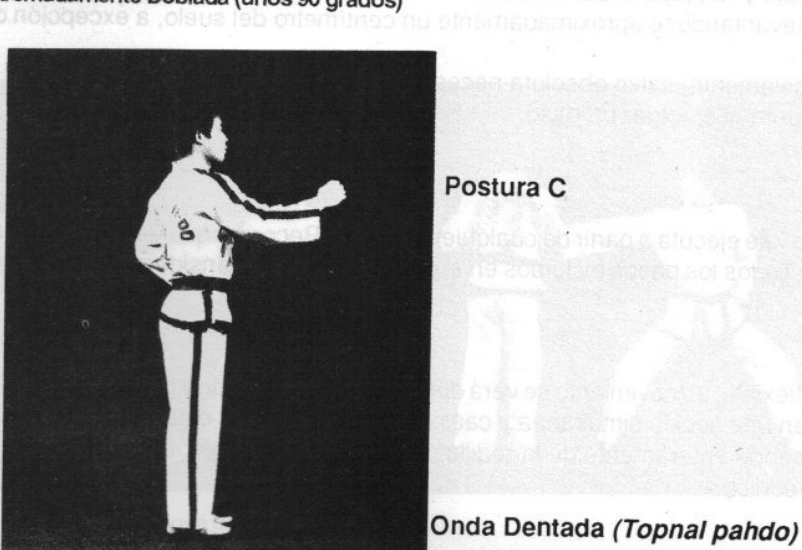


Extremadamente Doblada (unos 90 grados)

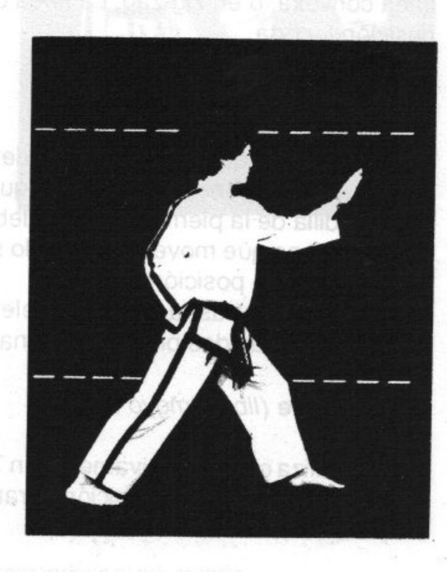
Postura B



Onda Horizontal *(Soopyong Pahdo)*



Postura C



Ganancia de masa



Onda Dentada *(Topnal pahdo)*

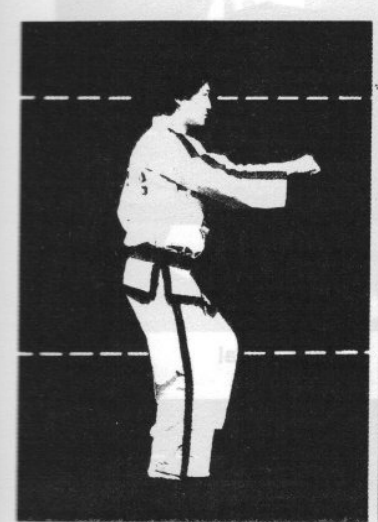
Recta (180 grados)

Postura A

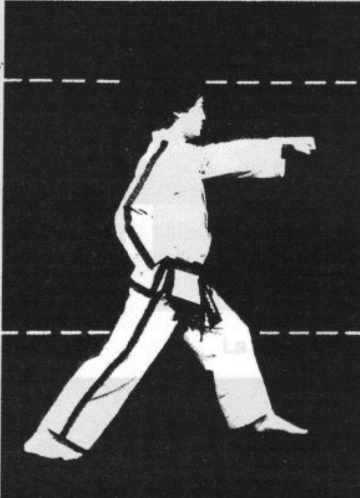
El hecho de doblar ligeramente la rodilla ofrece gran flexibilidad a la pierna, dando más ímpetu y velocidad a la acción.

A Partir de una Posición Para Caminar.

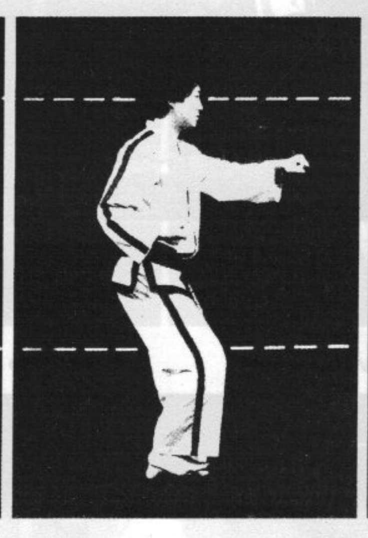
Avanzando



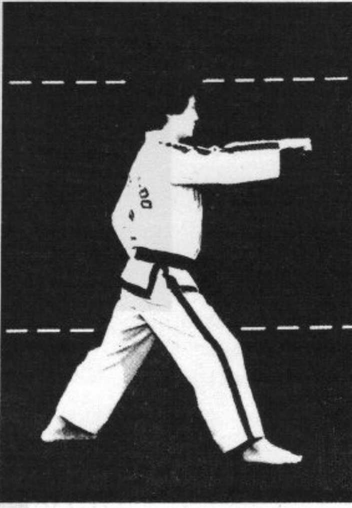
Se eleva la rodilla



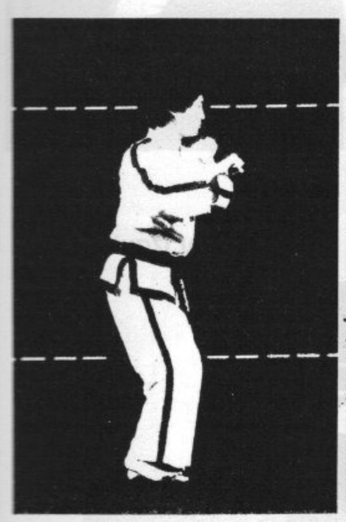
Ganancia de masa



Se eleva la rodilla



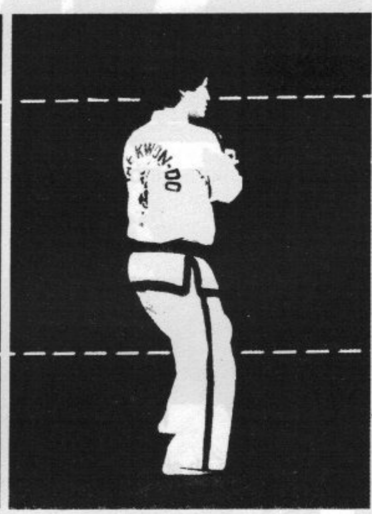
Ganancia de masa



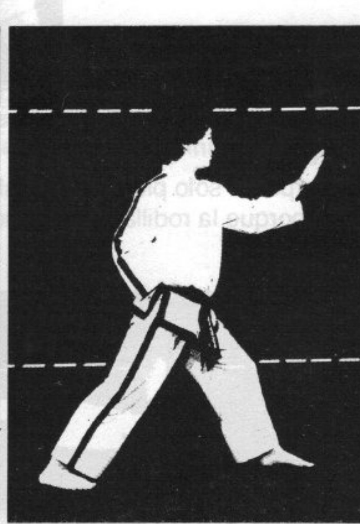
Se eleva la rodilla



Ganancia de masa



Se eleva la rodilla



Retrocediendo

A Partir de una Posición L

Avanzando





Se eleva la rodilla **Ganancia de masa**

Paso lateral

A Partir de una Posición de Jinete





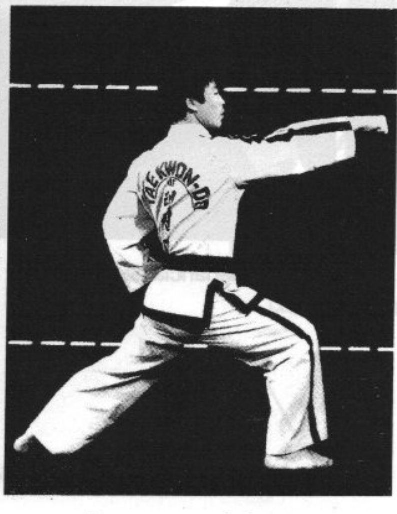
Se eleva la rodilla **Ganancia de masa**

Postura B

El cuerpo no sólo pierde su estabilidad dinámica, sino que además la masa queda igual, porque la rodilla se flexionó demasiado.

A Partir de una Posición Para Caminar Izquierda



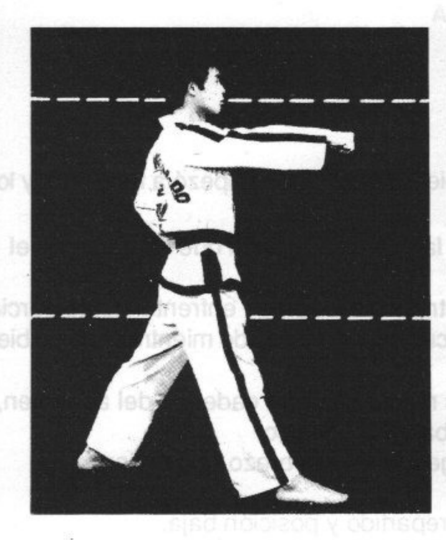
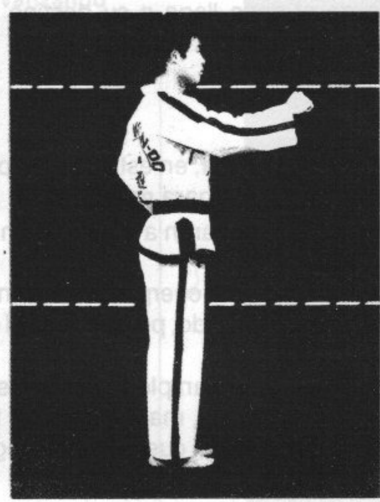
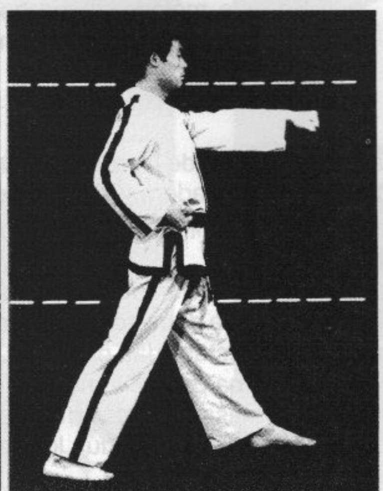


Avanzando

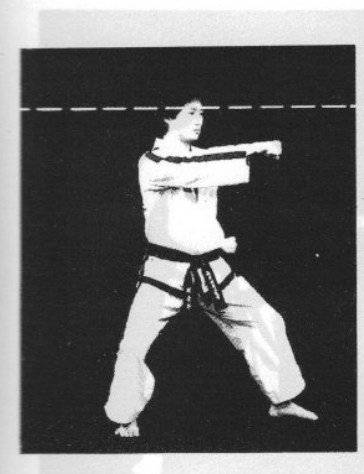
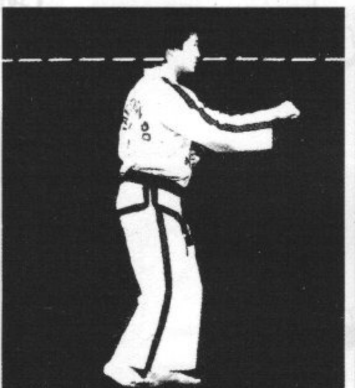
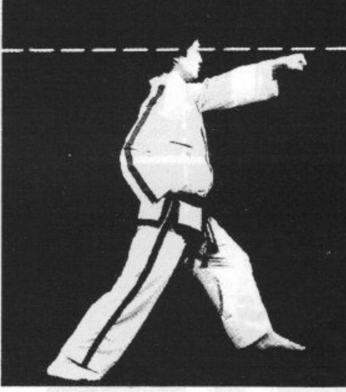
La rodilla se flexionó demasiado **La masa queda igual**

Postura C

Al estar la rodilla estirada la fuerza es discontínua, y se reduce la velocidad.

La rodilla está estirada .Se reduce la velocidad

CORRECTO

Se eleva la rodilla izquierda. Ganancia de masa.

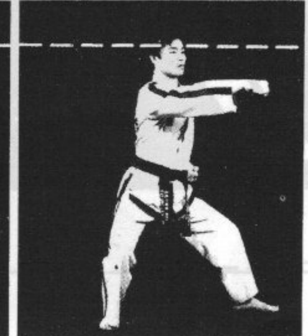
INCORRECTO

El pie al moverse, crea una onda dentada en lugar de una onda sinuosa.




No se eleva la rodilla izquierda No hay ganancia de masa





INCORRECTO

El pie se mueve en una línea horizontal en lugar de una onda sinuosa.

Línea Curva al Exterior o Convexa

En este método, el pie que da el paso llega a su destino pasando por la línea central, entre los pies.

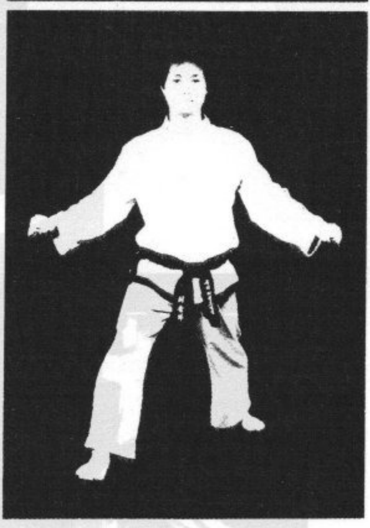
Ventajas:

1. A. La acción resorte de la rodilla de la pierna apoyada, en este caso la pierna izquierda, empezó a funcionar y los músculos de la cadera y el abdomen están listos para rotar.
   B. Ambos instrumentos de ataque y defensa empezaron a moverse en la misma dirección que la cadera o el abdomen.
2. A. Reduce la exposición del frente abierto, ya que el cuerpo se encuentra en posición de enfrentamiento parcial al adversario. Se debe actuar de modo suave y rápido, porque todo el cuerpo está relajado mientras que es bien mantenida la estabilidad dinámica.
3. A. Se produce una potencia máxima, ya que se utilizan plenamente los músculos de la cadera y del abdomen, mientras la masa o el peso del cuerpo se aumenta, manteniendo el balance estático.
   B. El bloqueo lateral se efectúa lógicamente, y todo el cuerpo se protege con el antebrazo que defiende.

El mismo principio se aplica en posición en L, posición L corta, posición de peso repartido y posición baja.

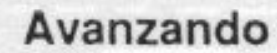
A partir de una Posición Para Caminar Izquierda



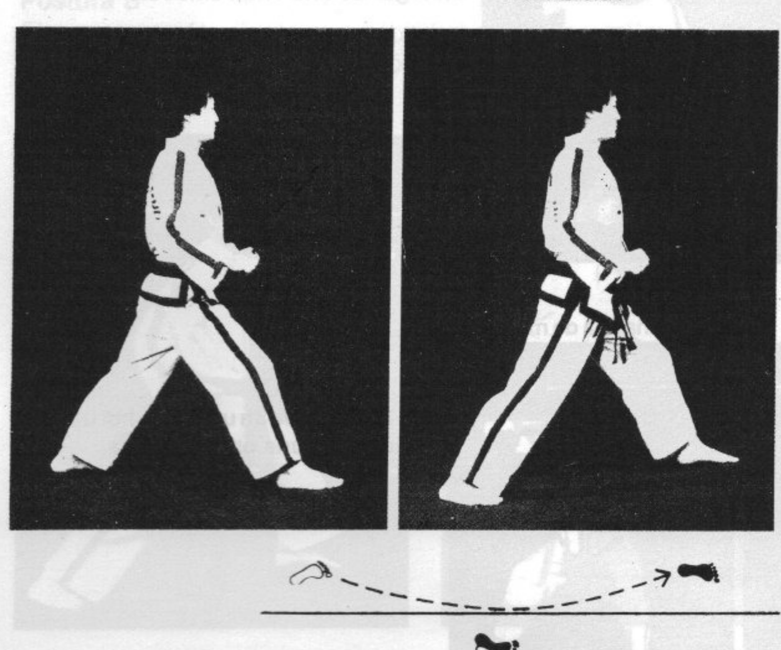


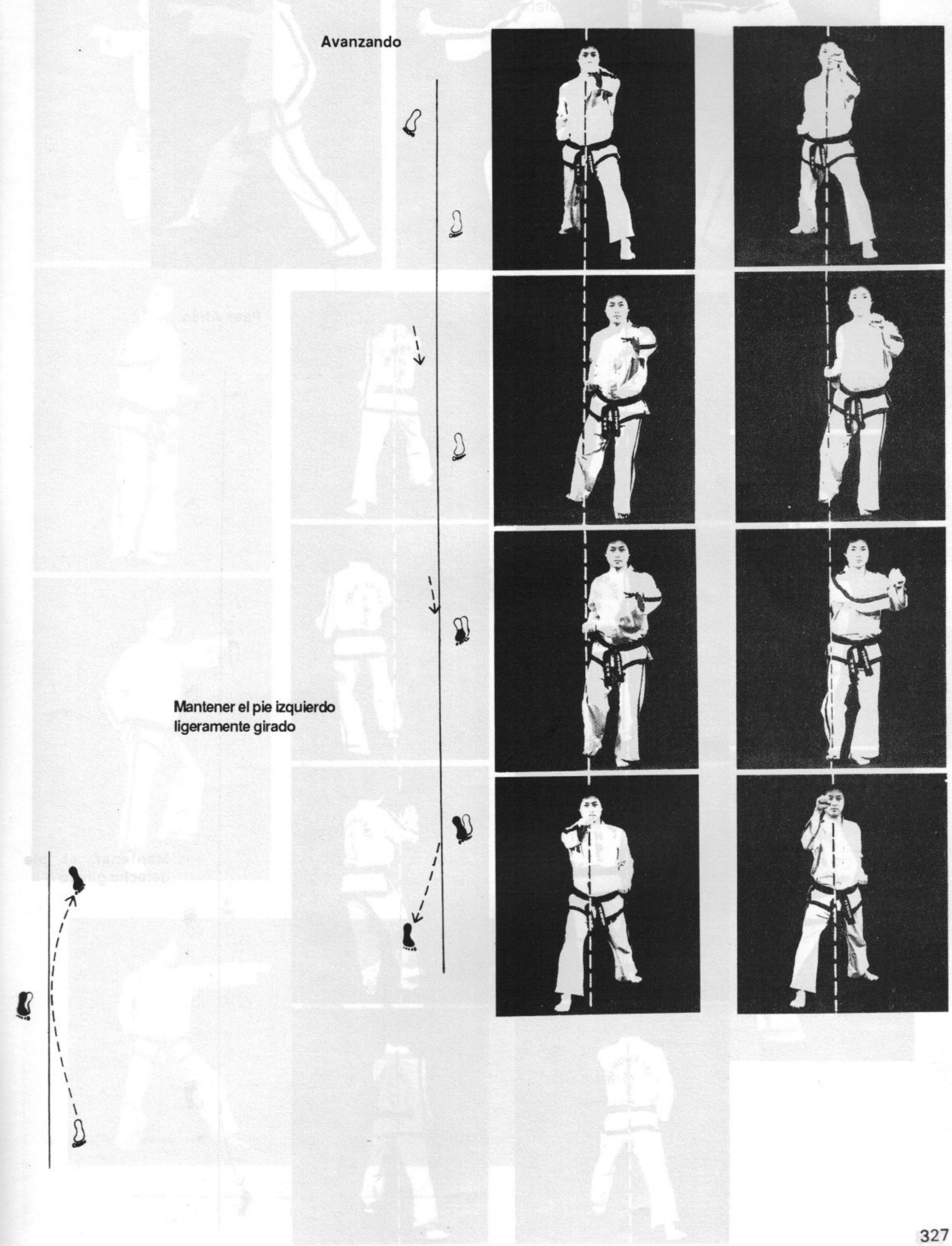
Retrocediendo

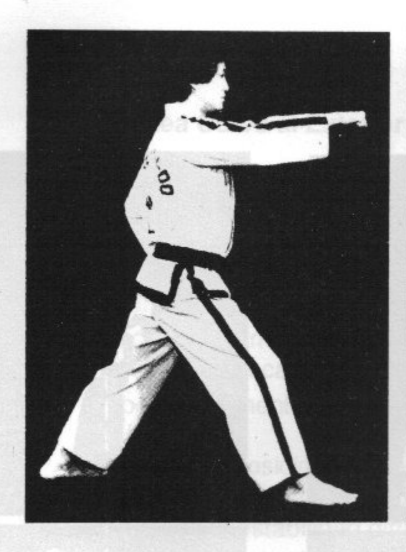
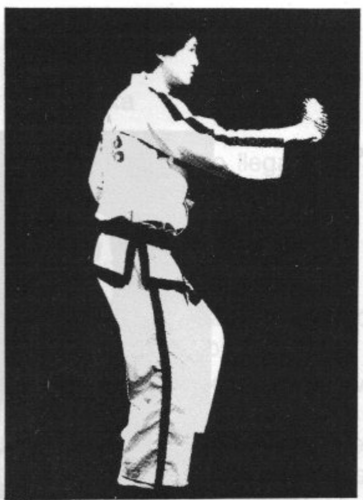
A partir de una Posición Para Caminar Derecha



Avanzando




Avanzando
Mantener el pie izquierdo
ligeramente girado

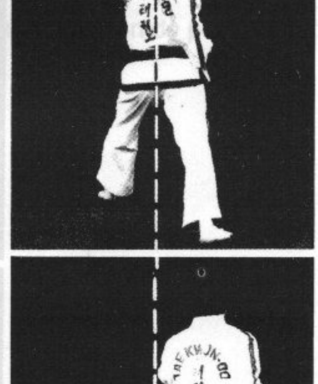
  

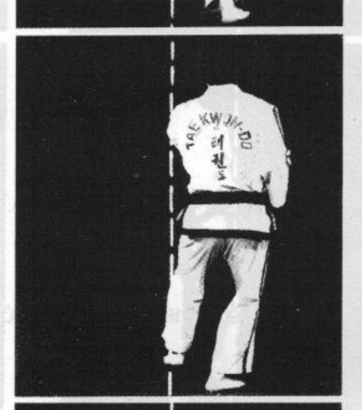
Paso Atrás

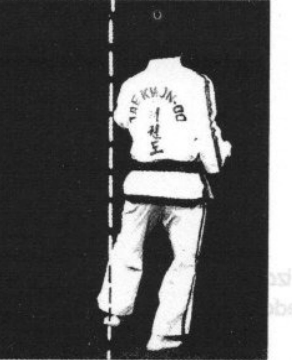


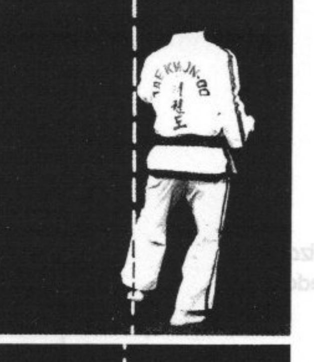








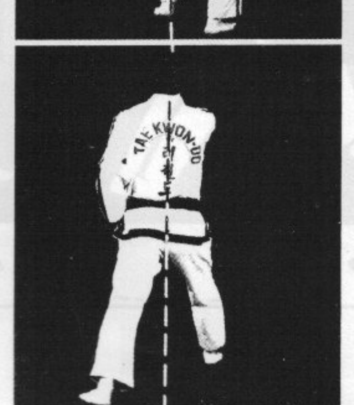






Mantener el pie derecho girado







Paso Adelante

A partir de una Posición en L Derecha

Paso Atrás

Rotar sobre
el pie derecho

Rotar sobre
el pie izquierdo

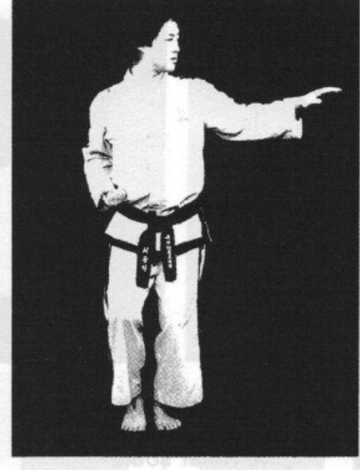
Paso Adelante

Mantener el talón derecho ligeramente levantado del suelo.

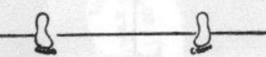
Hacia la izquierda

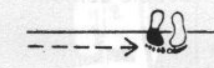
A Partir de una Posición de Jinete





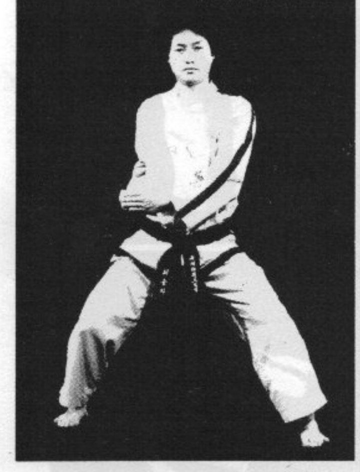


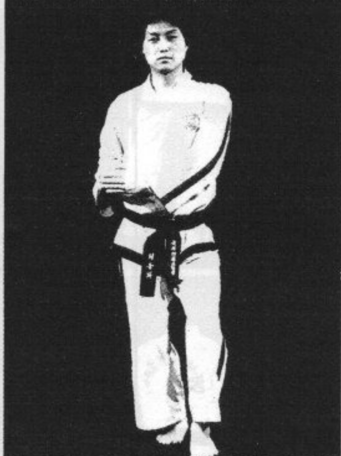


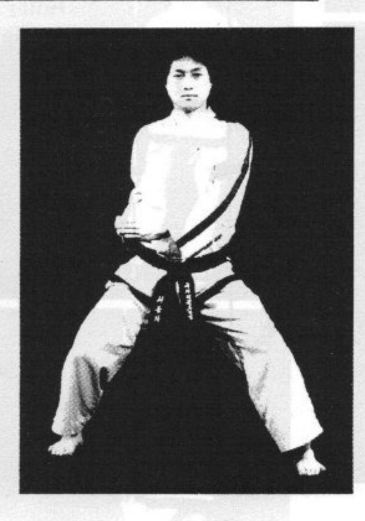




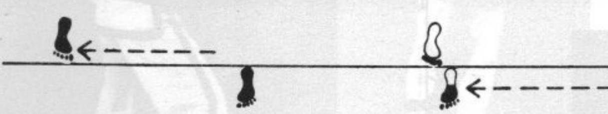
Hacia la derecha

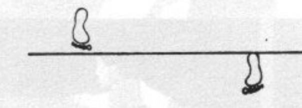




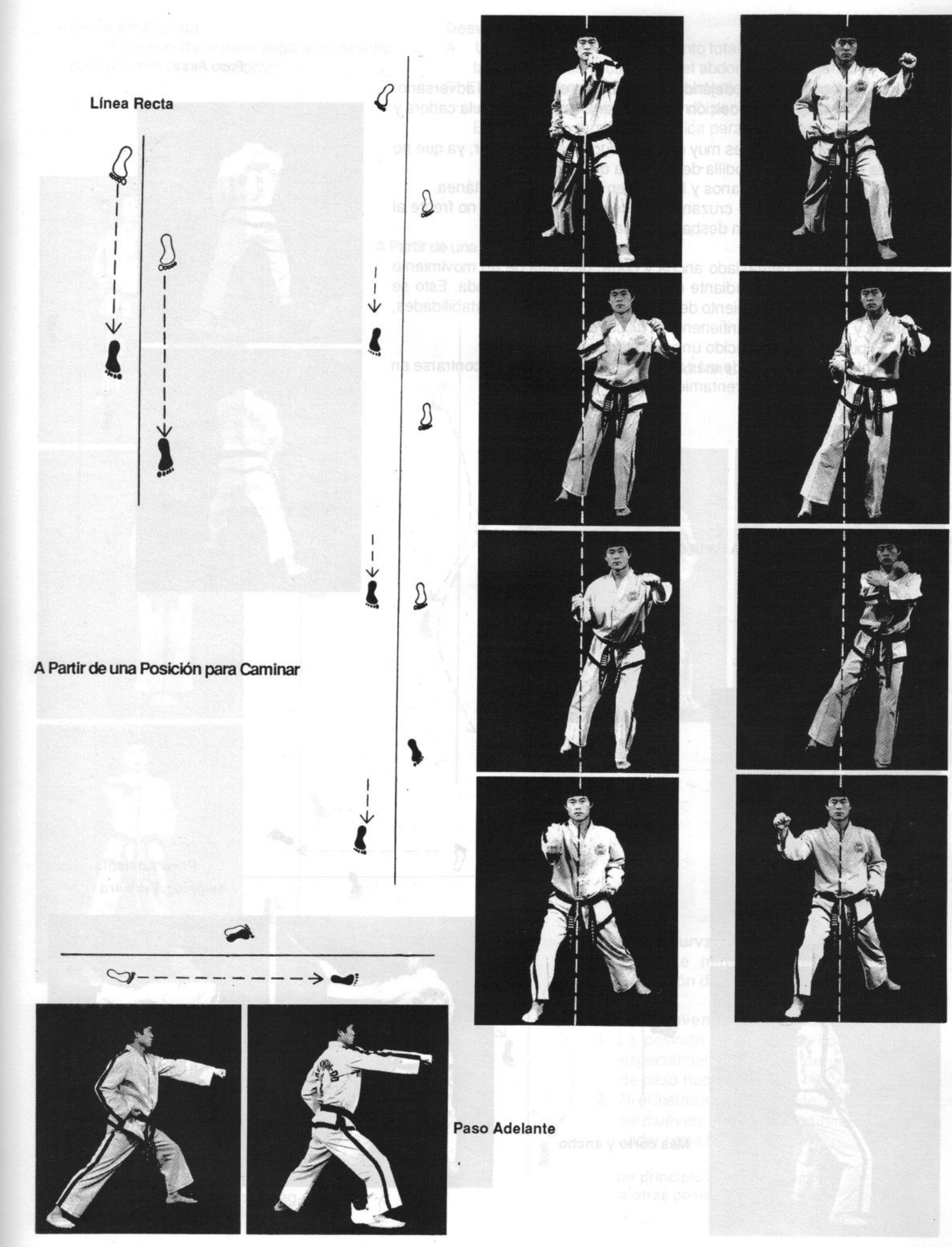


A Partir de la Posición Diagonal





Mantener el talón izquierdo ligeramente levantado del suelo.

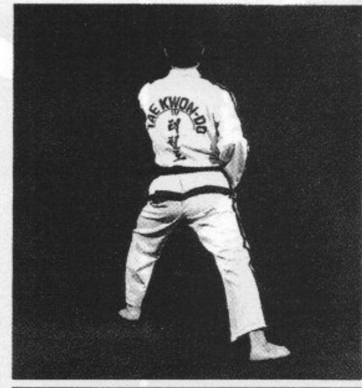

Línea Recta
A Partir de una Posición para Caminar
Paso Adelante

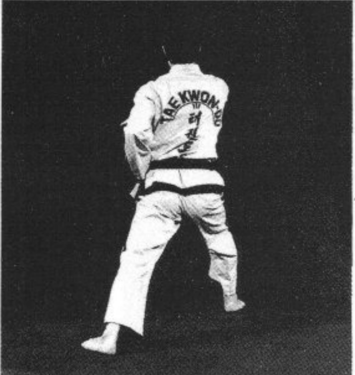
Incovenientes

1. No se protege el cuerpo, dejándolo abierto para el ataque del adversario. El discípulo está en mala posición para utilizar los músculos de la cadera y el abdomen.
2. A. En esta posición, es muy difícil producir máximo poder, ya que no se utiliza el resorte de la rodilla de la pierna de apoyo.
Es difícil llevar las manos y los pies en una acción simultánea.
B. Los antebrazos se cruzan por el centro del cuerpo, y no frente al pecho, debido a la posición desbalanceada.

3. La posición es demasiado ancha y corta, después de un movimiento continuo, poniendo al estudiante en una postura desequilibrada. Esto se nota aún más en un movimiento de paso hacia atrás. Ambas estabilidades, dinámica y estática, se mantienen con dificultad.
A. El puño no ha producido una potencia máxima.
B. El bloqueo se extiende más allá del punto de foco por encontrarse en una posición de enfrentamiento total y no parcial.

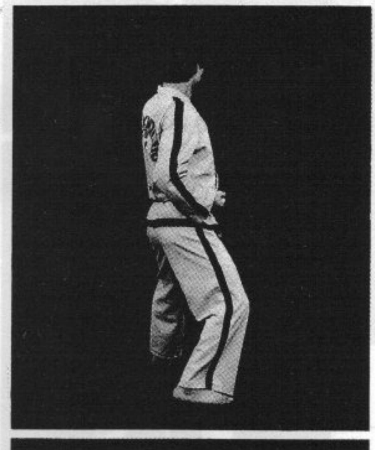
Paso Atrás

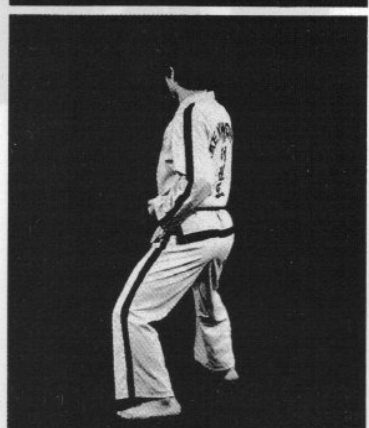


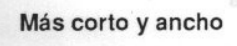


A Partir de una Posición en L

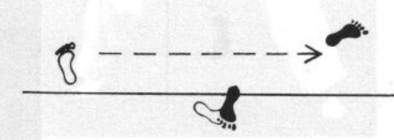
Paso Atrás



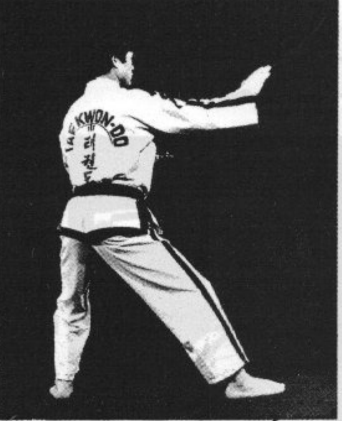




Más corto y ancho



Paso Adelante
Stepping Forward





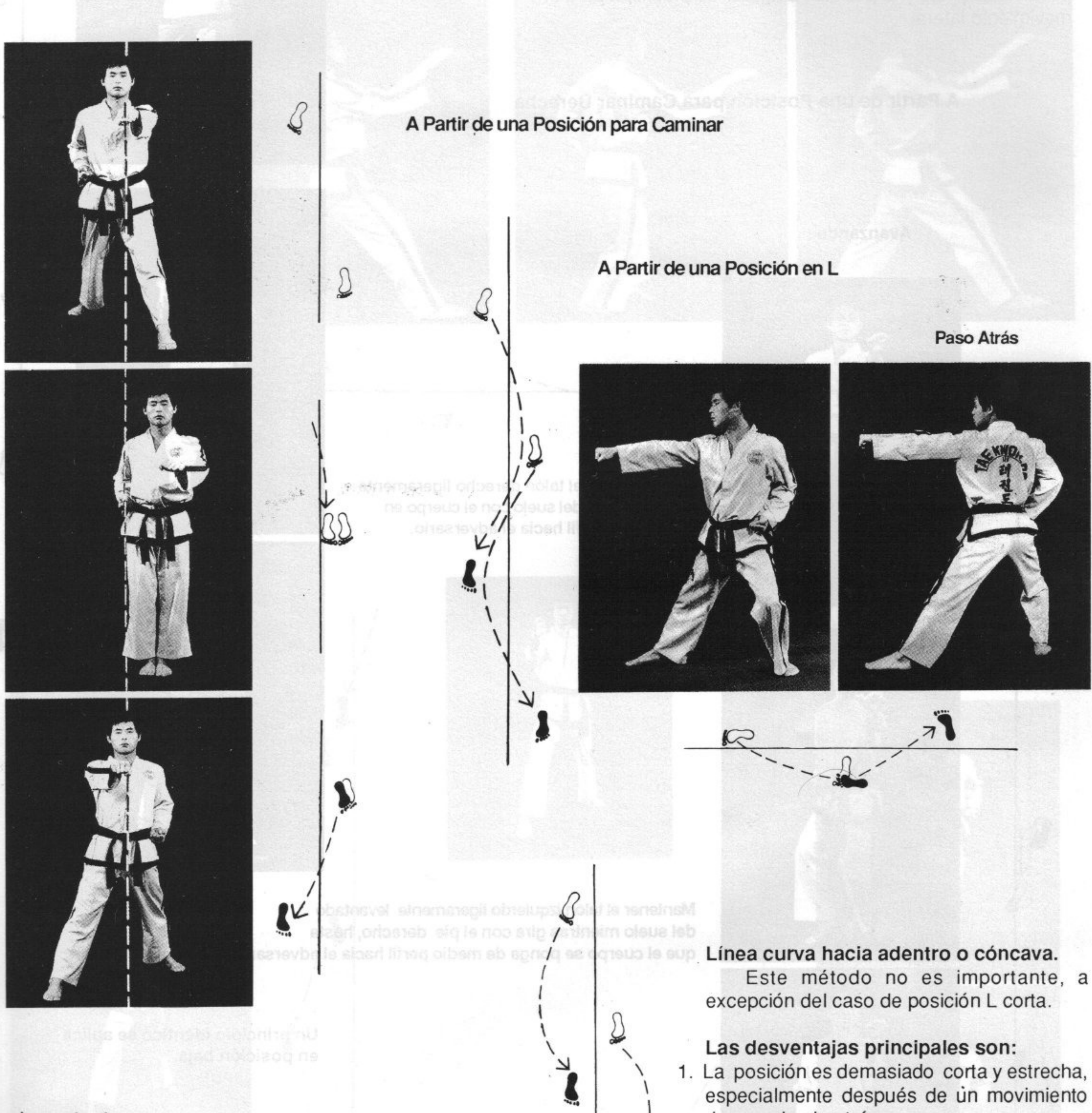
Línea en Zig-zag

El pie que da el paso llega a su destino pasando por el pie de apoyo.

Desventajas:

A. Una posición de enfrentamiento total al adversario hace más difícil la utilización de la cadera y del abdomen, reduciendo la velocidad.

B. El pie tiende a moverse diagonalmente, y no hacia adelante, creando una posición muy ancha, dando por resultado un golpe débil. Este principio también se aplica para bloquear.



Línea curva hacia adentro o cóncava.

Este método no es importante, a excepción del caso de posición L corta.

Las desventajas principales son:

1. La posición es demasiado corta y estrecha, especialmente después de un movimiento de paso hacia atrás.
2. Ni el instrumento de ataque ni el de defensa se mueven en la misma dirección que la cadera que del abdomen.

Un principio idéntico se aplica a otras posiciones.

Importante:

A lo largo de las páginas siguientes, el discípulo puede darse cuenta de la relación estrecha que existe entre las líneas y las ondas. Por ejemplo, una línea convexa genera una onda sinuosa, una línea recta, una onda horizontal; y una línea en zig-zag, un onda dentada.

Doble Paso *(Ibo Omgyo Didigi)*

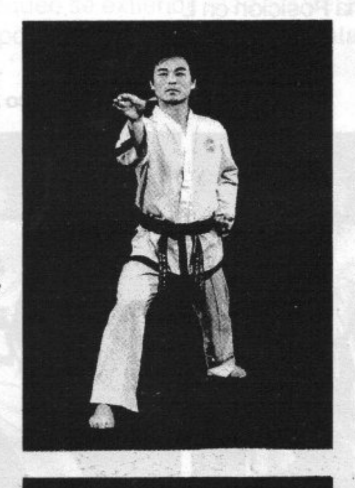
En esta técnica, el paso se ejecuta en dos movimientos. Se utiliza para recorrer una distancia comparativamente más importante con un movimiento suave.

Las posiciones para caminar, en L y L corta, se utilizan para moverse hacia adelante o hacia atrás, mientras que la posición de jinete y la posición diagonal se practican para un movimiento lateral.

A Partir de una Posición para Caminar Derecha

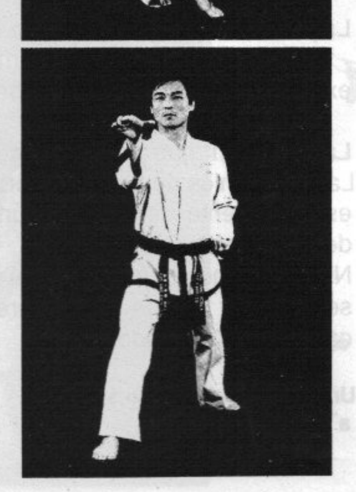


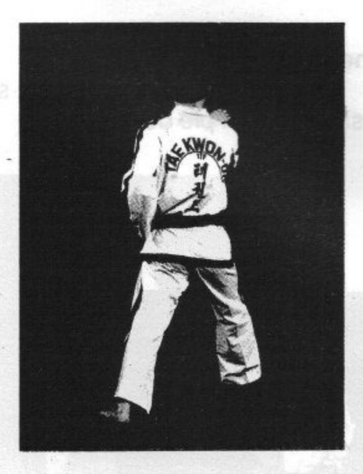
Avanzando

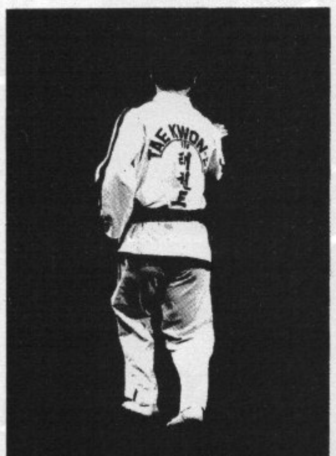


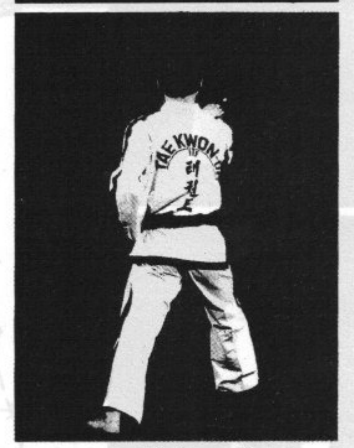
Mantener el talón derecho ligeramente levantado del suelo con el cuerpo en medio perfil hacia el adversario.

Mantener el talón izquierdo ligeramente levantado del suelo mientras gira con el pie derecho, hasta que el cuerpo se ponga de medio perfil hacia el adversario.









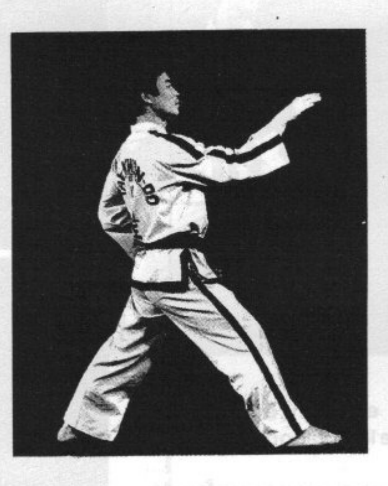
Retrocediendo

Un principio idéntico se aplica en posición baja.

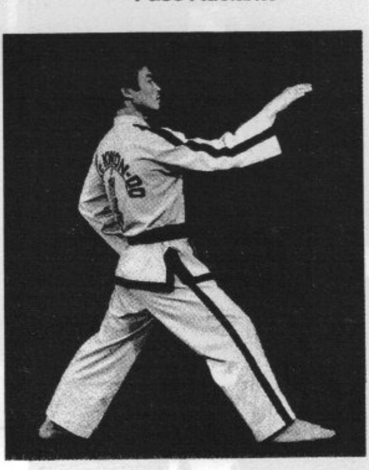
A Partir de una Posición para Caminar Derecha

Mantener el talón izquierdo ligeramente
levantado del suelo, y el cuerpo en posición de enfrentamiento parcial.

Paso Adelante



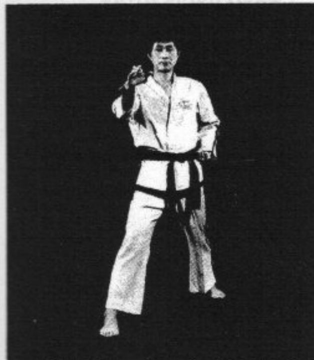


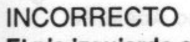


Paso Adelante





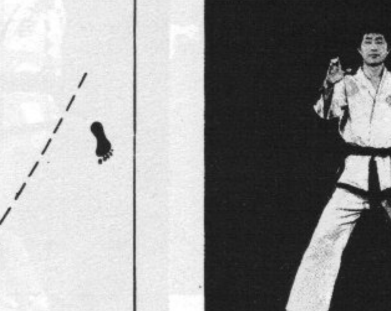






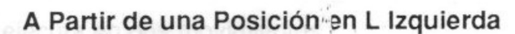
INCORRECTO
El pie izquierdo se mueve delante del pie derecho, fallando en su propósito. Tal principio se aplica en posición L corta y posición en L.

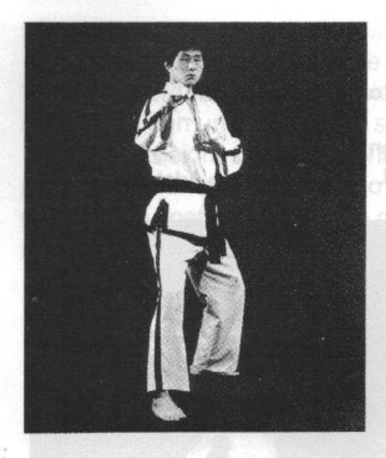


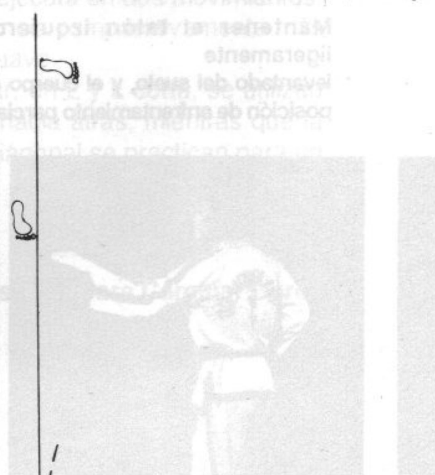


Paso adelante

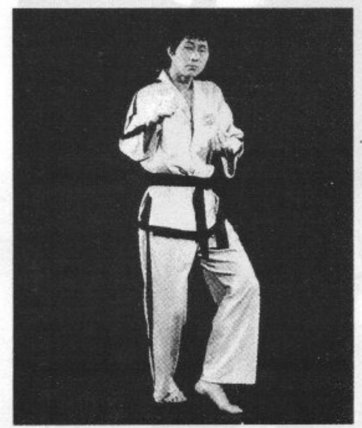
INCORRECTO
El pie izquierdo se mueve por detrás del pie derecho y no en la línea central, fallando en el doble paso. El mismo principio se aplica a la posición L corta y posición en L.



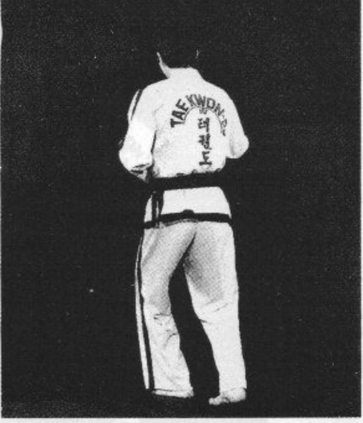


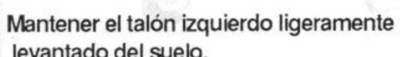


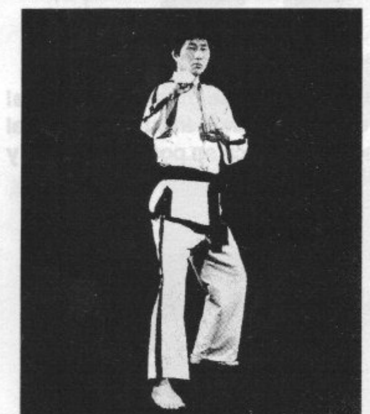




Mantener el talón derecho ligeramente levantado del suelo.





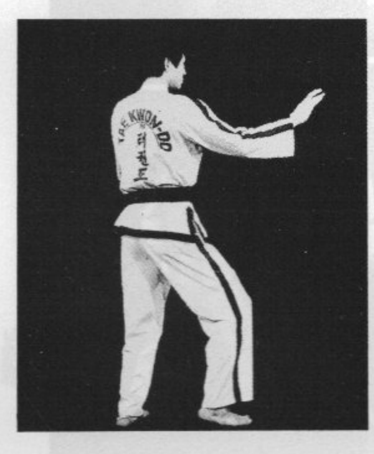


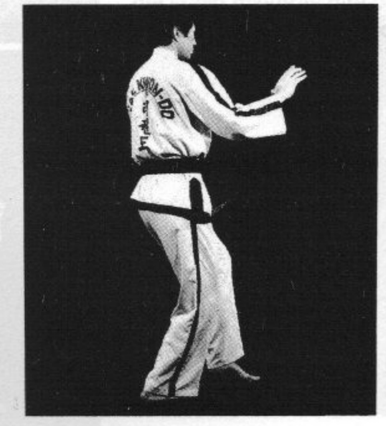


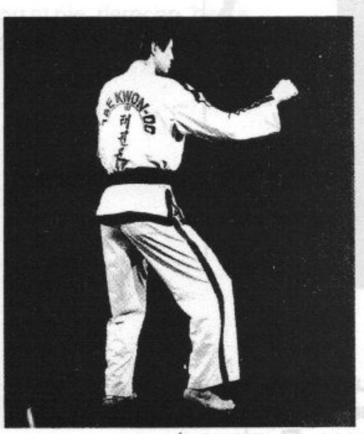
Paso Adelante

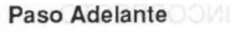
Paso hacia Atrás

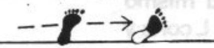
A Partir de una Posición L Corta Izquierda







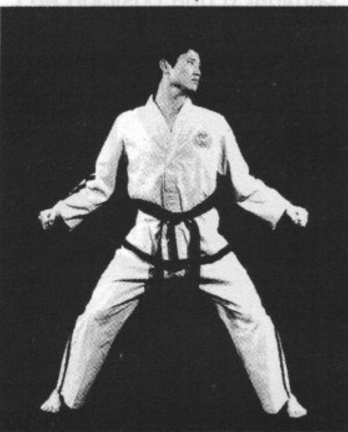


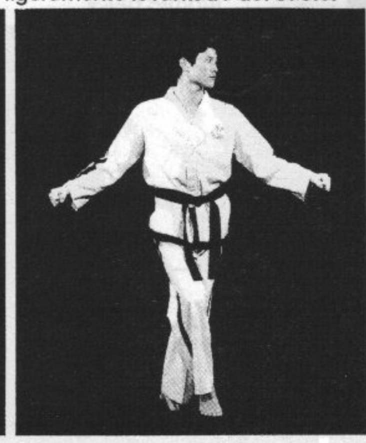


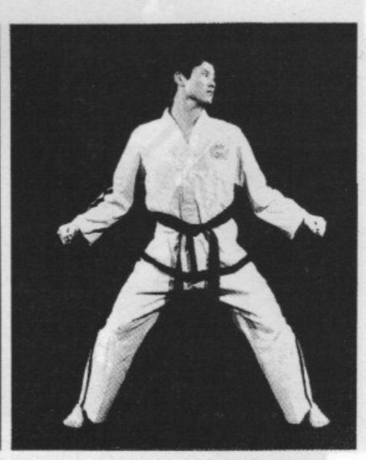
A Partir de una Posición de Jinete

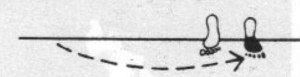
Hacia la Izquierda

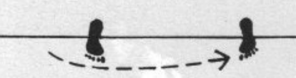
Mantener el talón derecho ligeramente levantado del suelo.





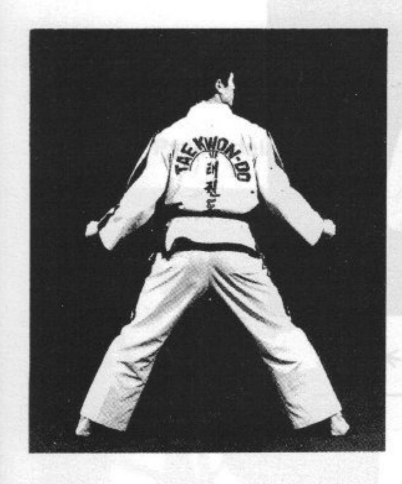


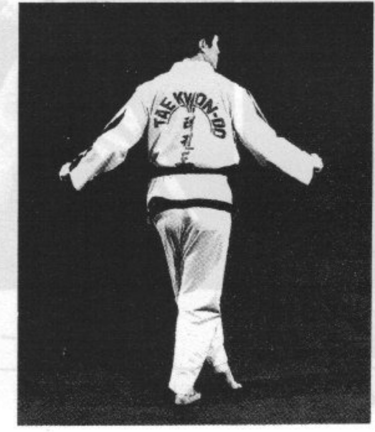


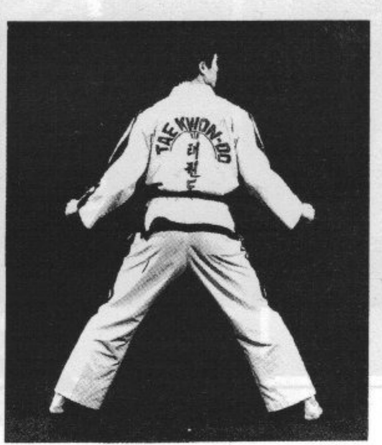


Hacia la Derecha

Mantener el talón izquierdo ligeramente levantado del suelo.



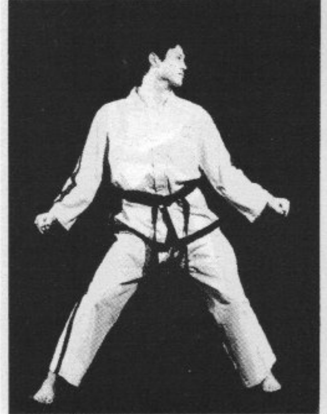


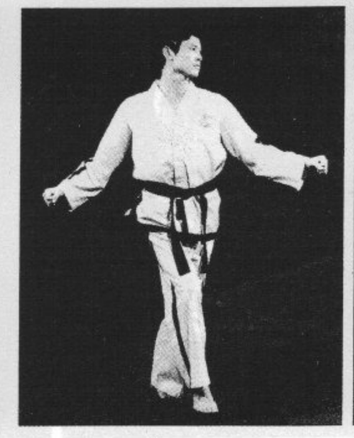


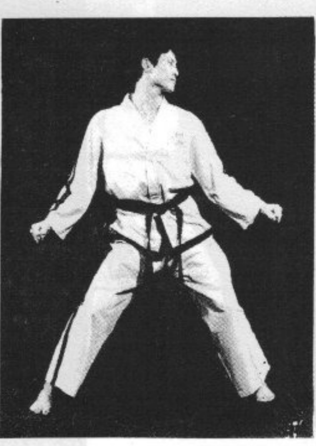
A Partir de una Posición Diagonal Derecha

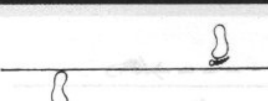
Hacia la Izquierda

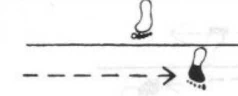
Mantener el talón derecho ligeramente levantado del suelo.

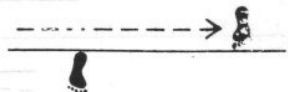






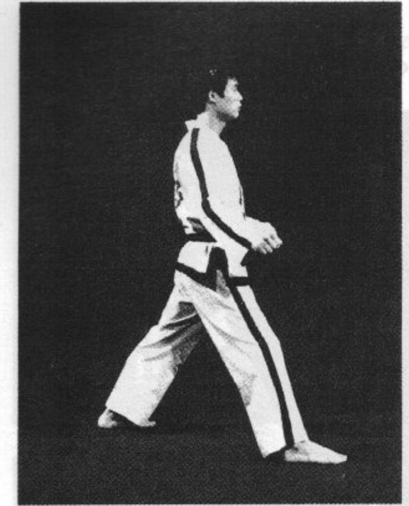


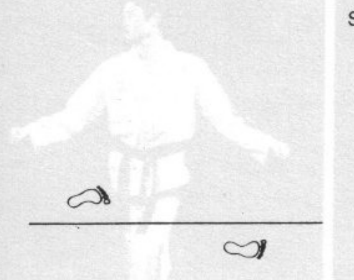




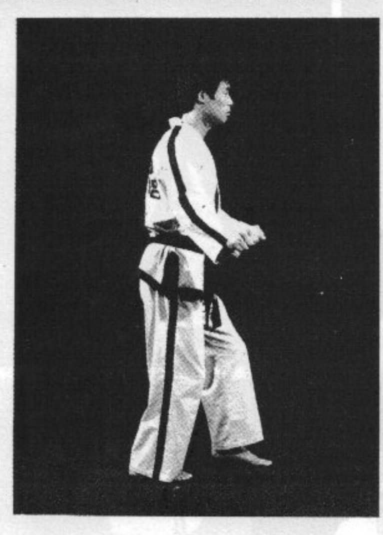
Triple Paso *(Sambo Omgyo Didigi)*

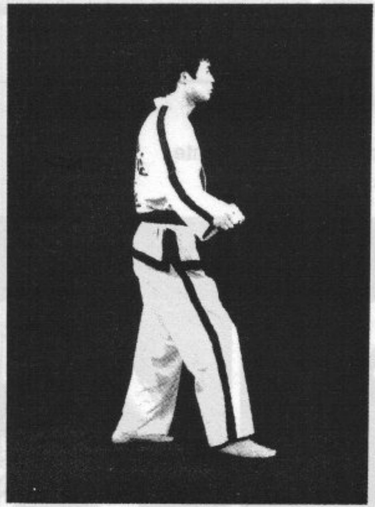
Se ejecuta generalmente a partir de una posición para caminar o una posición en L. Se utiliza para recorrer una distancia más larga, moviéndose hacia adelante o atrás. No se puede realizar un triple paso lateral.

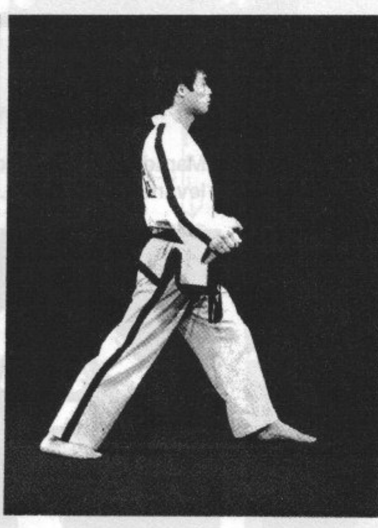




A partir de una Posición para Caminar Derecha

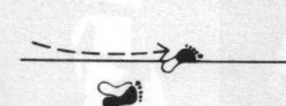


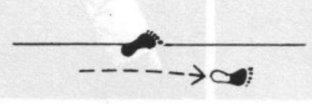


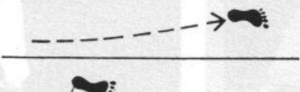


Paso adelante



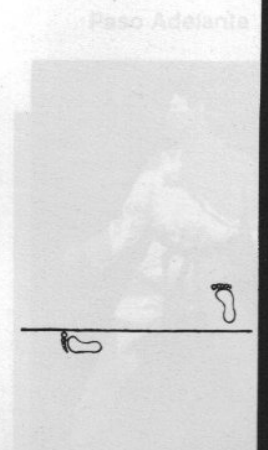


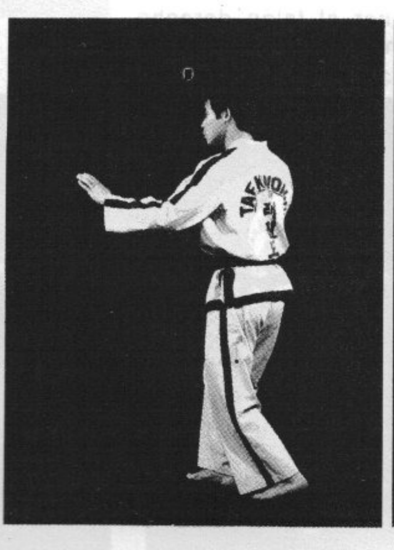


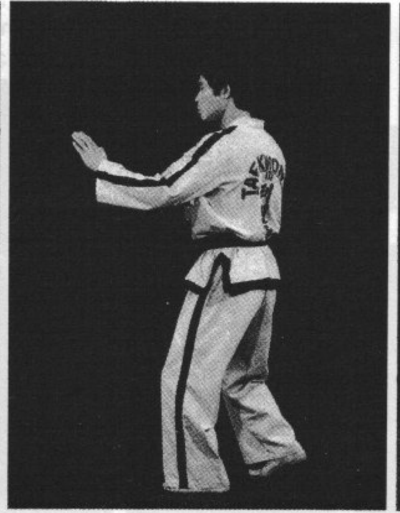


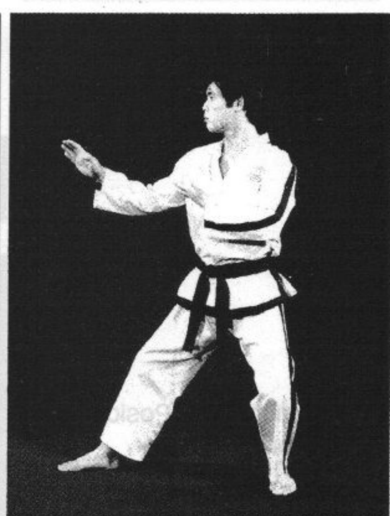
A partir de una Posición en L Derecha

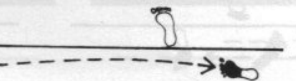
Paso atrás

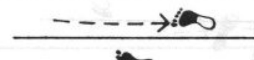








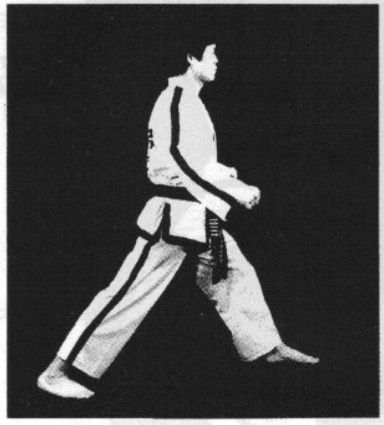




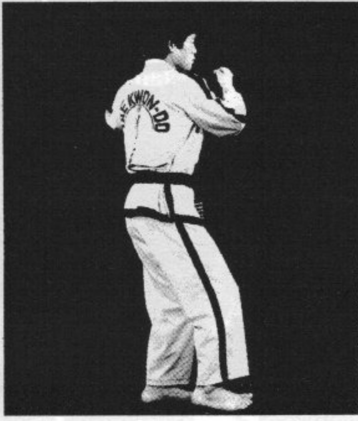


Variación de Posiciones Durante el Paso

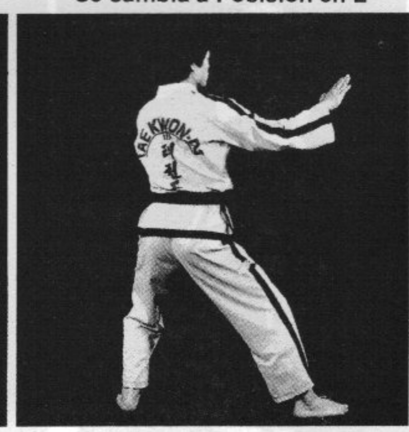
Posición para Caminar Izquierda



Paso Simple



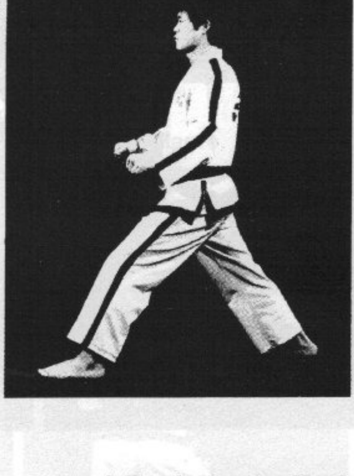
Se cambia a Posición en L



Paso Adelante

Se cambia a Posición de Jinete

Paso Atrás



Paso Adelante



A Partir de una Posición en L Derecha



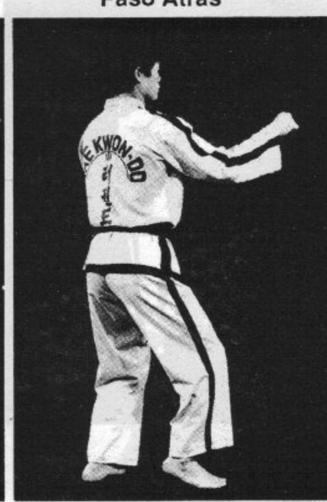
Se cambia a una Posición para Caminar

A Partir de una Posición L Corta Izquierda

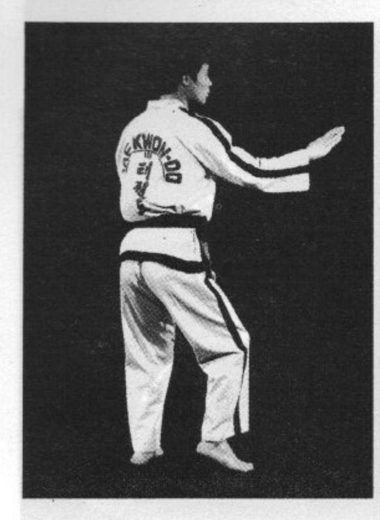
Se cambia a una Posición en L

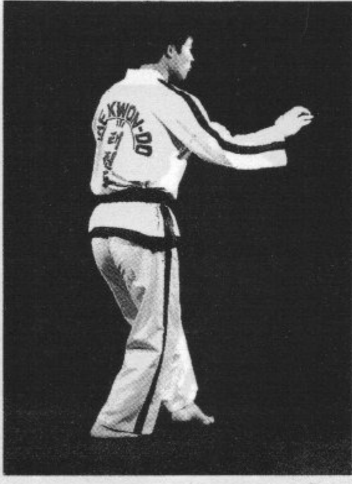


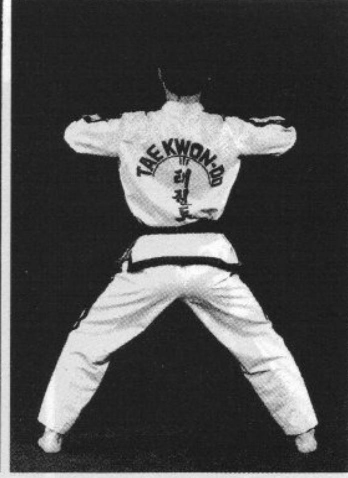
Paso Atrás



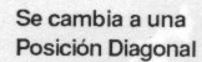
Posición L Corta Izquierda | **Doble Paso** | **Adelante**



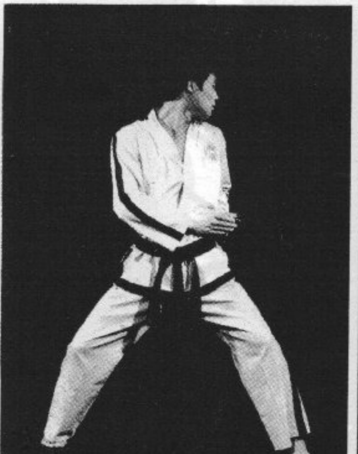




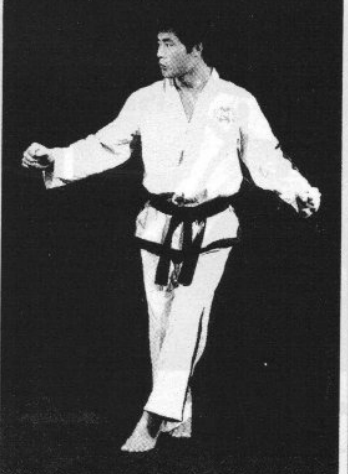
Se cambia a una Posición de Jinete



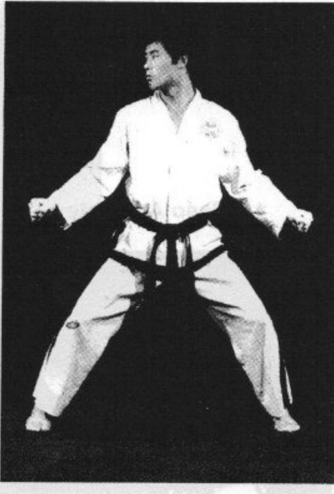
Se cambia a una Posición Diagonal



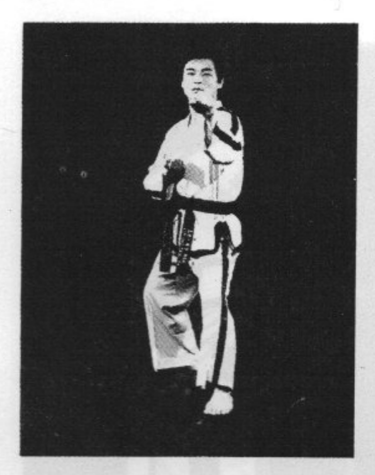
Doble Paso



Posición de Jinete



A Partir de una Posición en L Derecha

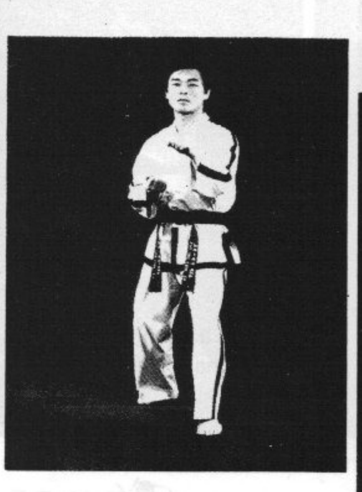


Adelante

Adelante



Triple Paso



Se cambia a una Posición para Caminar

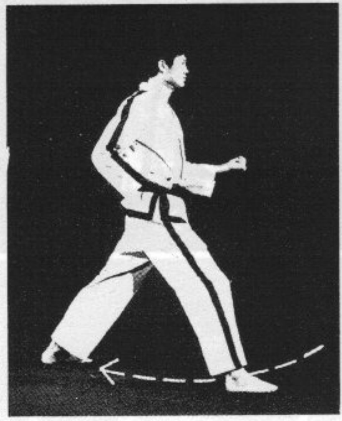


Paso y Desplazamiento *(Jajunbal Omgyo Didigi)*

No es más que un desplazamiento seguido de un paso, y se efectúa con cualquier combinación; es decir, desplazamiento simple y paso simple, desplazamiento simple y doble paso, desplazamiento doble y paso simple, desplazamiento doble y paso doble o paso triple... La posición para caminar, posición en L y posición de jinete son las más utilizadas para esta técnica, aunque a veces se utilizan la posición en L de peso repartido, posición diagonal y posición de pies paralelos.

Desplazamiento Simple y Paso Simple

A Partir de una Posición Para Caminar Izquierda





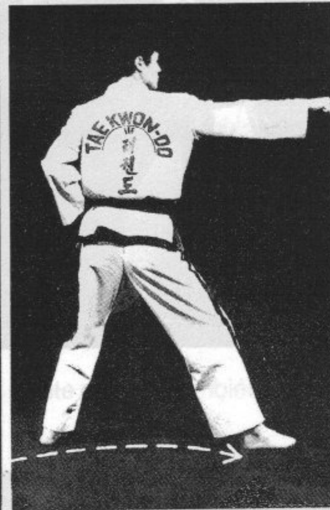
Atrás

A Partir de una Posición en L Derecha

Adelante







Un método idéntico se aplica en Posición en L de peso repartido.

Hacia la derecha

A Partir de una Posición de Jinete

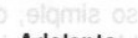


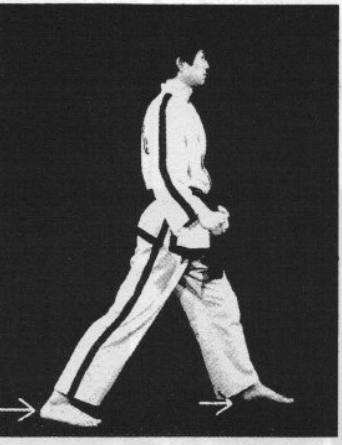
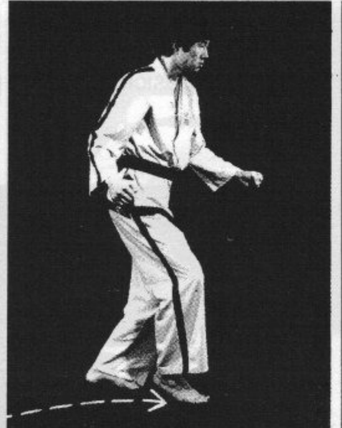
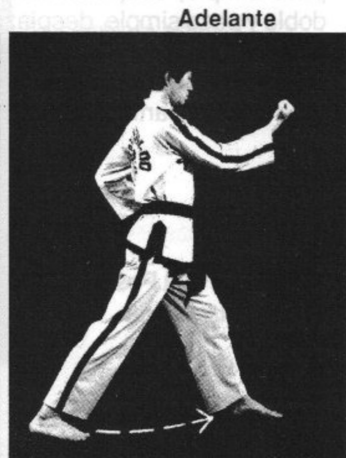




Desplazamiento Simple y Paso Doble

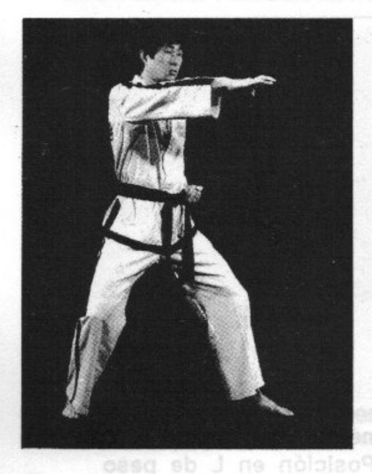
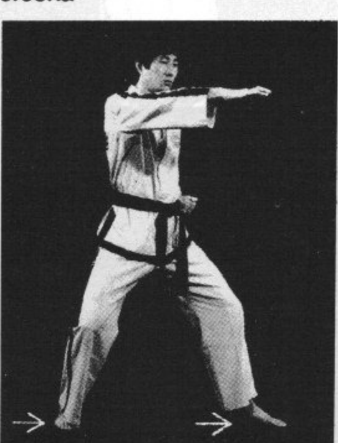
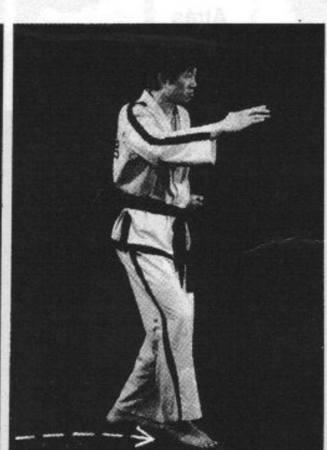
A partir de una Posición para Caminar Izquierda

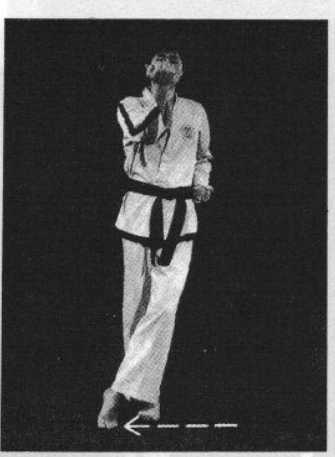


A Partir de una Posición en L Derecha

Adelante

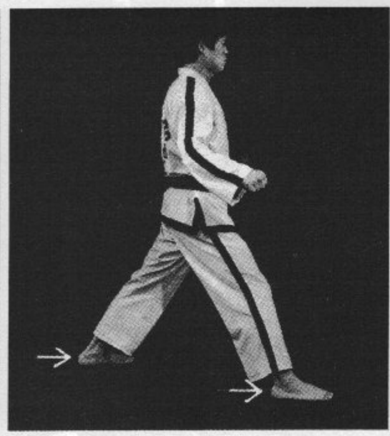



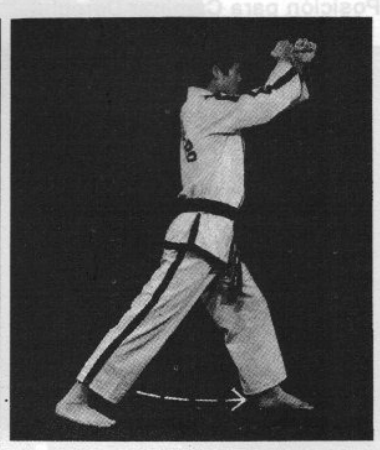

A Partir de una Posición de Jinete

Adelante

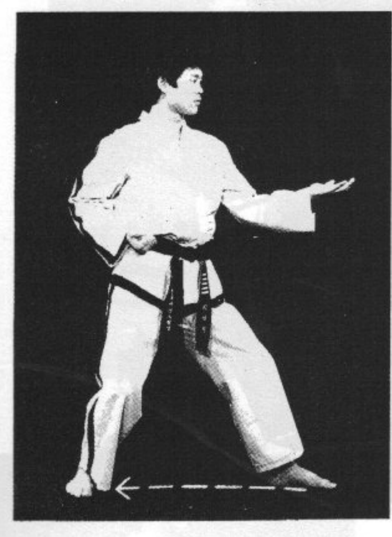
A Partir de una Posición para Caminar



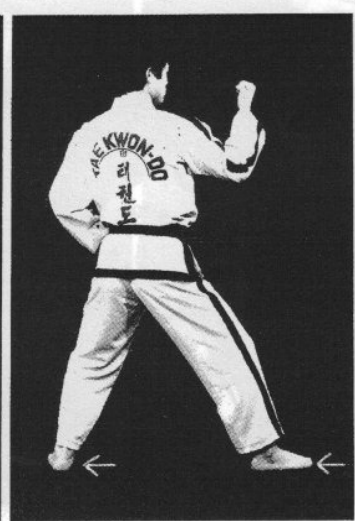


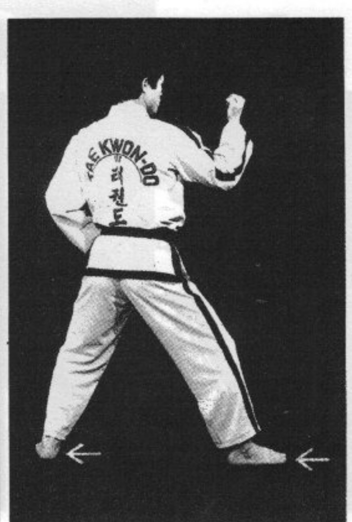


Atrás ← **A Partir de una Posición en L**





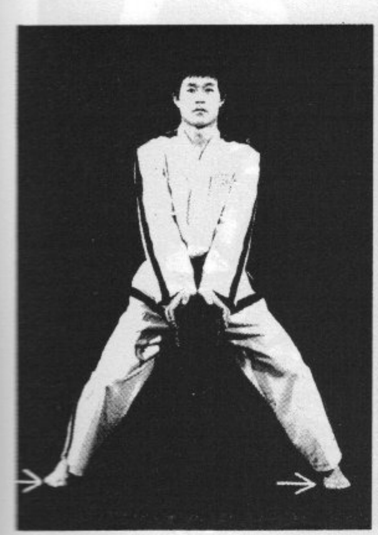


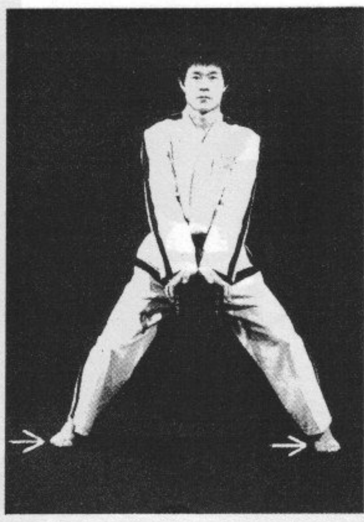


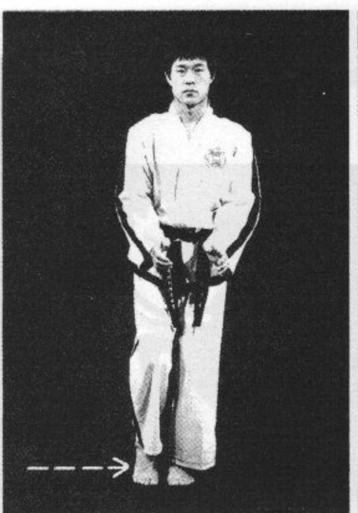
Este método también se aplica en posición en L de peso repartido.

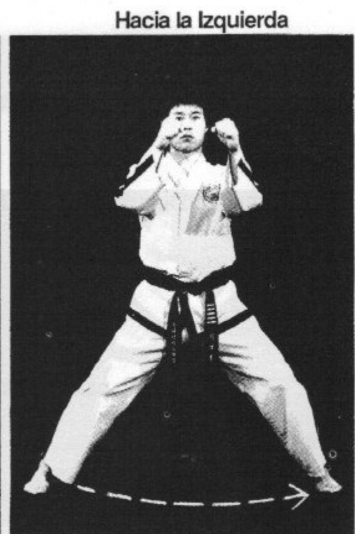
A Partir de una Posición de Jinete

Hacia la Izquierda









Desplazamiento Doble y Paso Doble

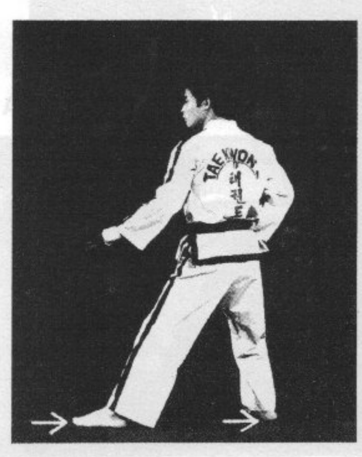
Posición para Caminar Derecha

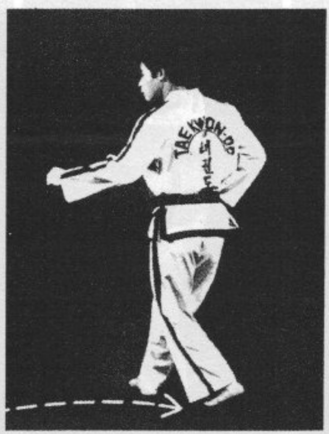
Adelante






Atrás






Posición en L Derecha

Este método puede aplicarse para realizar un desplazamiento doble y un paso triple, o un desplazamiento triple y cualquier número de pasos.

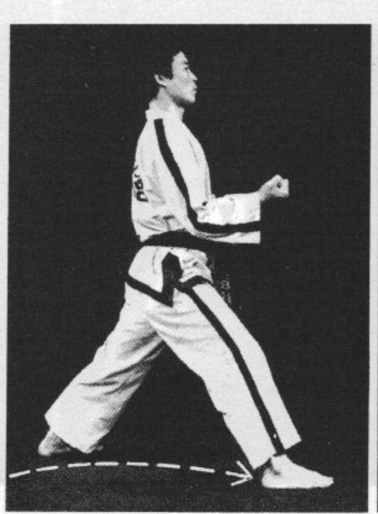
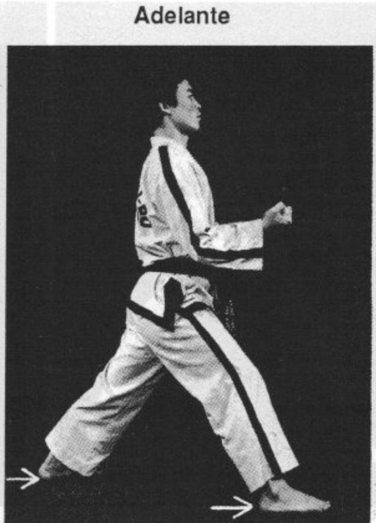
Paso y Desplazamiento *(Omgyo Didimyo Jajunbal)*

Es lo contrario del desplazamiento y paso, y se ejecuta desde casi todas llas posiciones en lo que se refiere al paso simple.

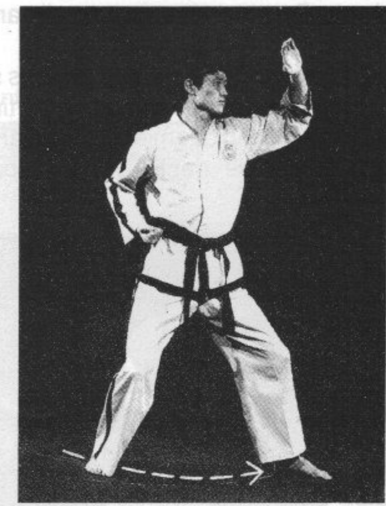
Adelante

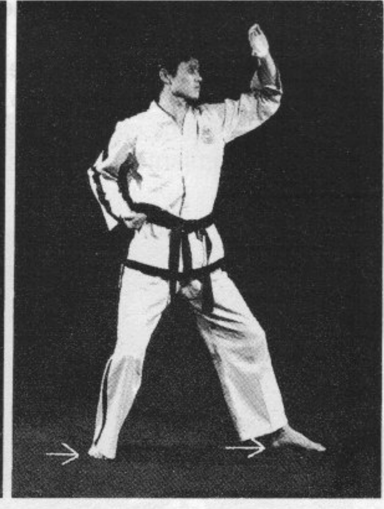
Paso Simple y Desplazamiento Simple

Posición para Caminar Izquierda

Posición en L Izquierda

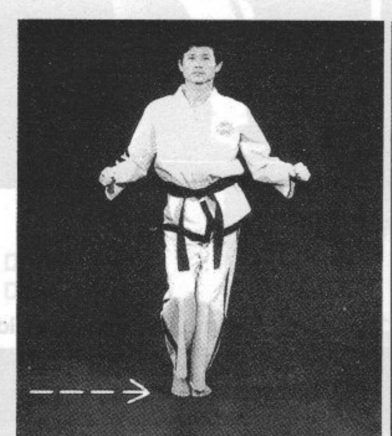




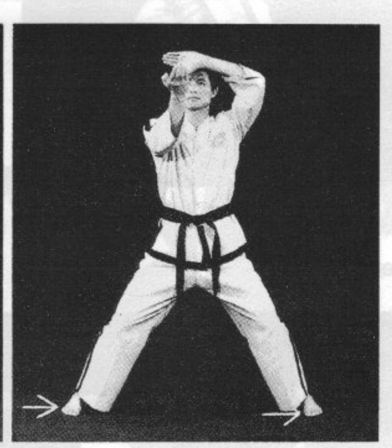
Adelante

Este método también se aplica a la posición en L de peso repartido.

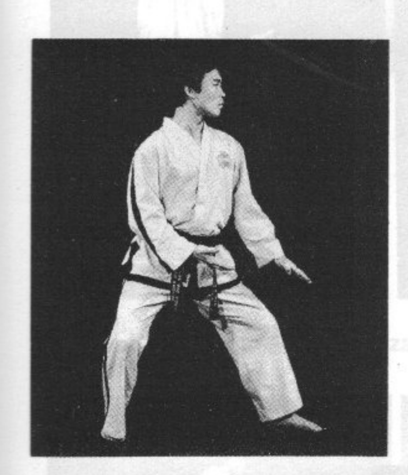
Hacia la izquierda







Posición de Jinete

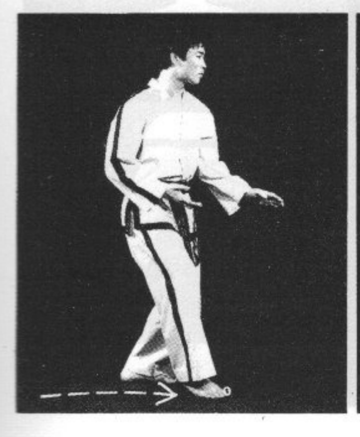


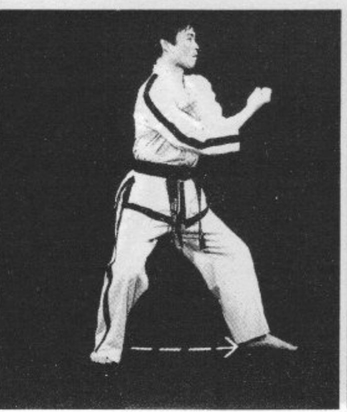
Este mismo método se aplica a la posición diagonal y posición de pies paralelos.

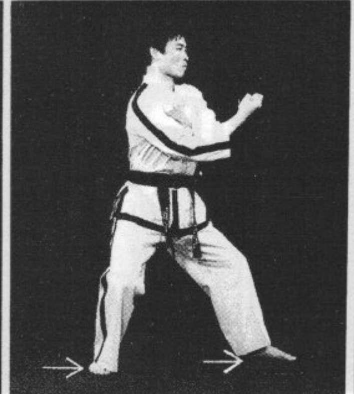
Paso Doble y Desplazamiento Doble

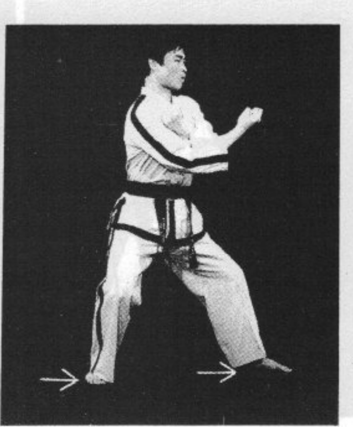
Posición en L Derecha

Adelante







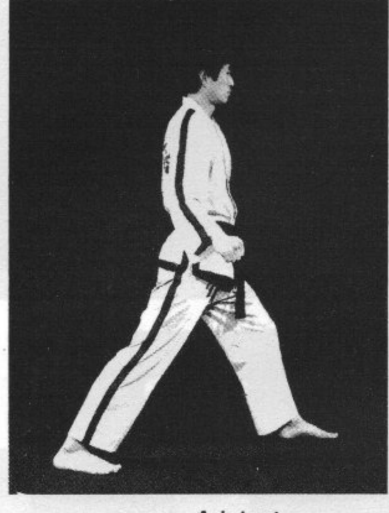


Deslizamiento *(Mikulgi)*

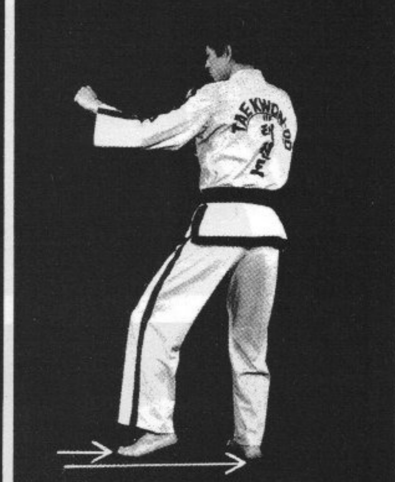
Es una de las técnicas más eficaces del Taekwon-Do para recorrer una distancia bastante larga con un movimiento suave.

Se efectúa generalmente en posición en L o en posición L Corta aunque a veces se utilizan las posiciones de jinete o posición L de peso repartido. También se puede ejecutar a partir de cualquier combinación, por ejemplo deslizamiento- desplazamiento, desplazamiento-deslizamiento, paso-desliz, desliz-paso, desplazamiento-paso deslizante, doble desliz y paso, paso doble y desplazamiento deslizante, etc.

Posición para Caminar

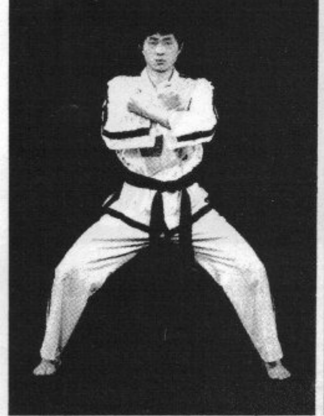






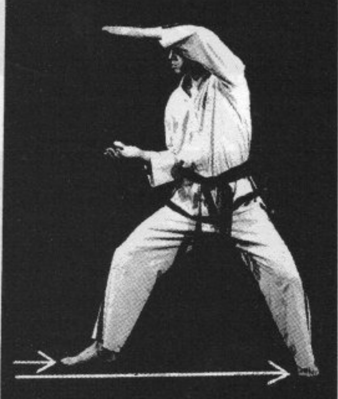
Adelante

Posición de Jinete

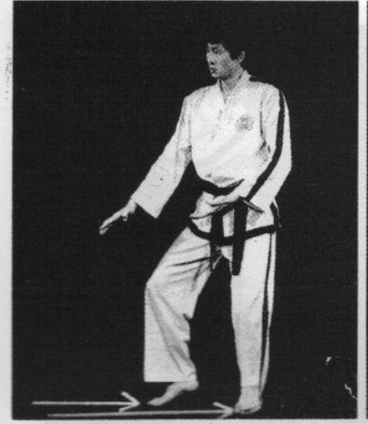


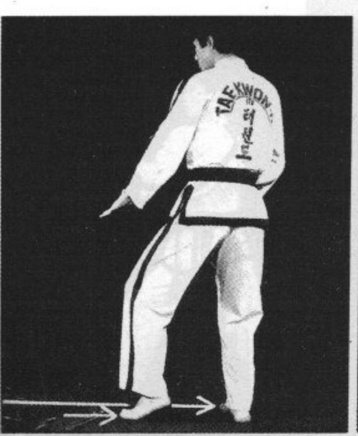
Posición en L de peso repartido

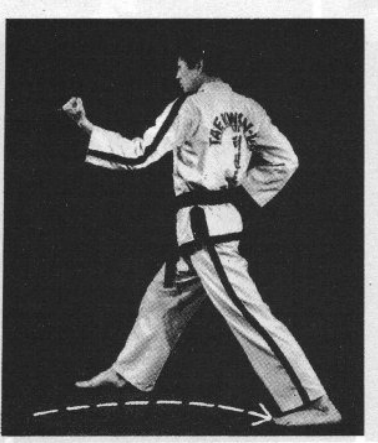




Doble Desliz y Paso

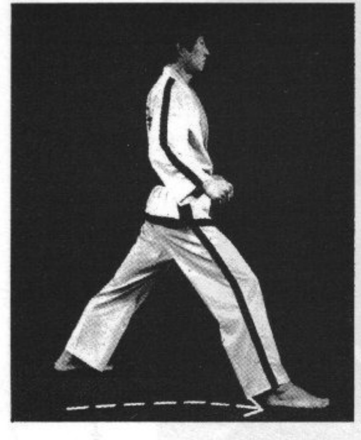
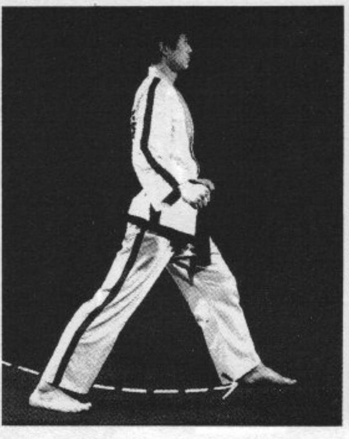
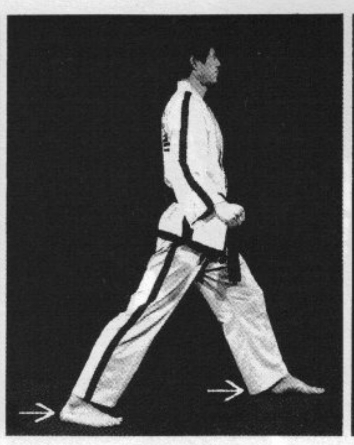
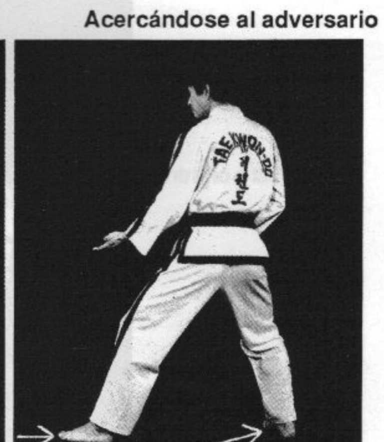




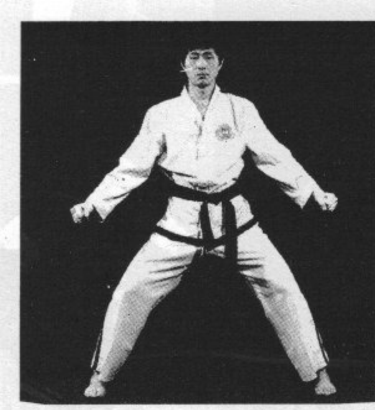
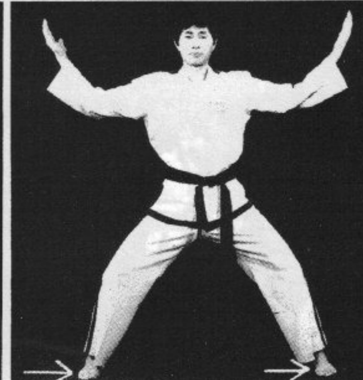
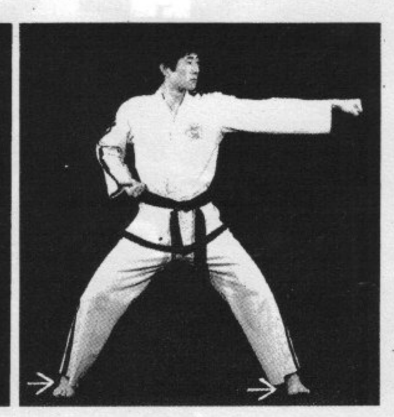


Alejándose del adversario

Paso Doble y Desplazamiento Deslizante **Acercándose al adversario**

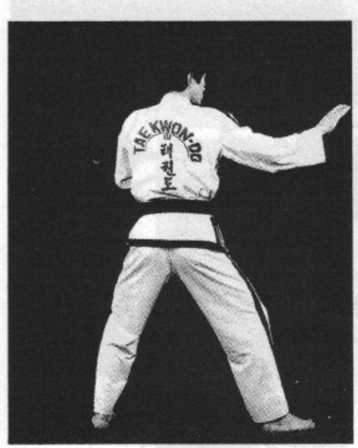





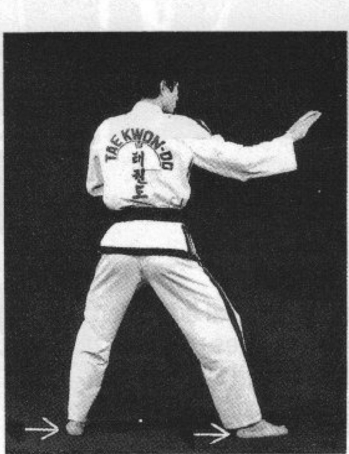
Deslizamiento - Desplazamiento

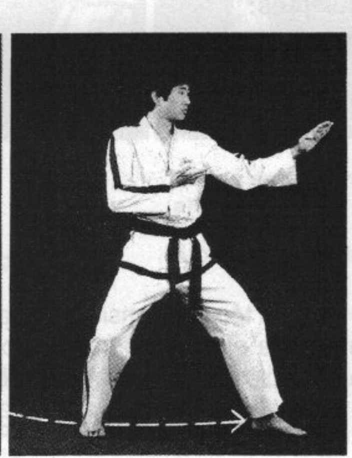
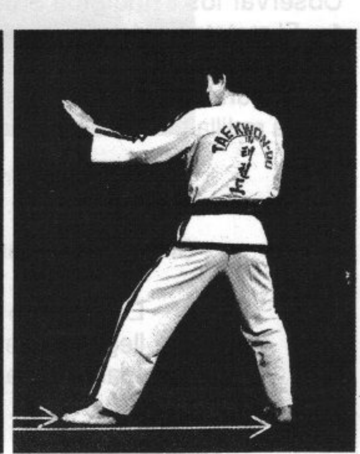




Acercándose al adversario

Desplazamiento-Paso-Deslizamiento **Alejándose del adversario**



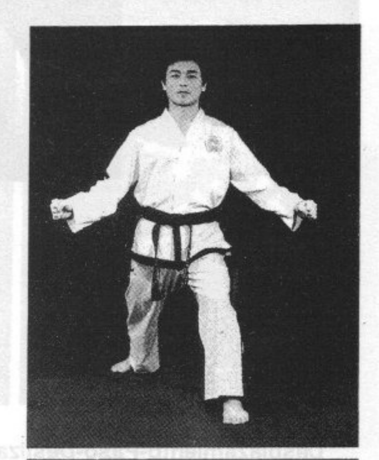


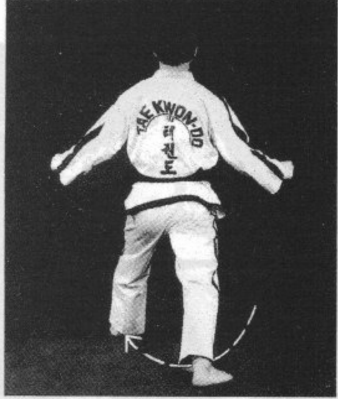







Posición para Caminar Izquierda





Girar en el sentido de las agujas del reloj

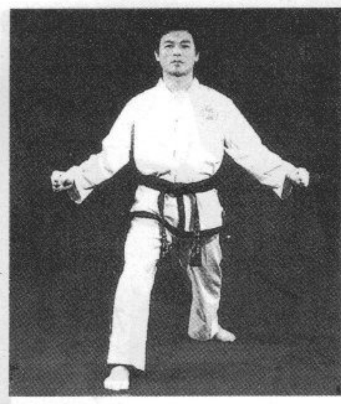
Girar *(Dolgi)*
El giro se divide en: giro en el lugar, paso y giro, doble paso, y giró.

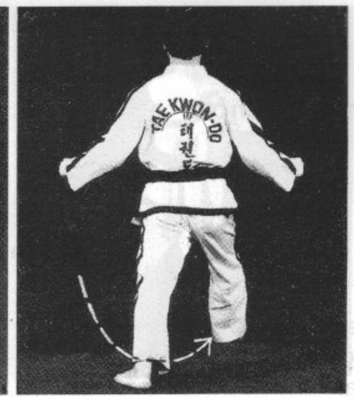
Observar los Principios Siguientes:
1. El metatarso del pie se utiliza para girar.
2. No elevar el talón más de lo necesario para efectuar un giro de modo suave.
3. La duración debe ser la mínima posible.
4. La rodilla de la pierna apoyada se flexiona ligeramente al girar.

Giro en el Lugar *(Gujari Dolgi)*

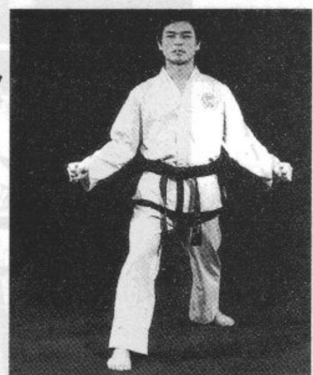
El propósito de esta técnica consiste en hacer frente al adversario que llega por detrás. Se ejecuta de tres modos diferentes. Se realiza principalmente en posición para caminar, posición en L, posición en L corta, y a veces, en posición en L de peso repartido o posición baja.

Posición para Caminar Derecha





Giro en sentido contrario a las agujas del reloj

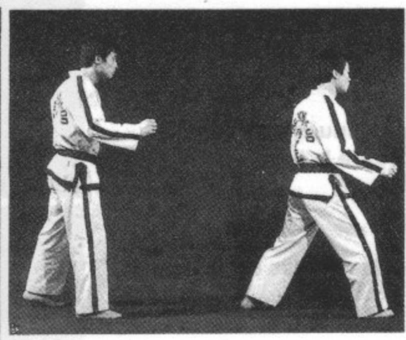


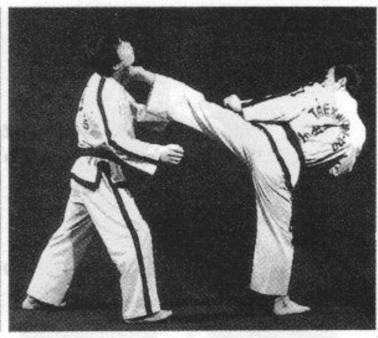
Posición para Caminar Derecha



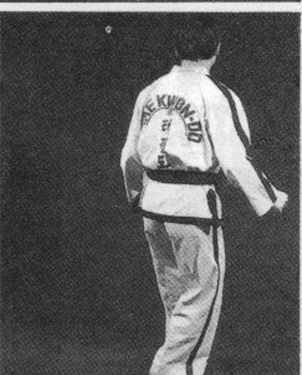
Patada de Costado lanzada al girar

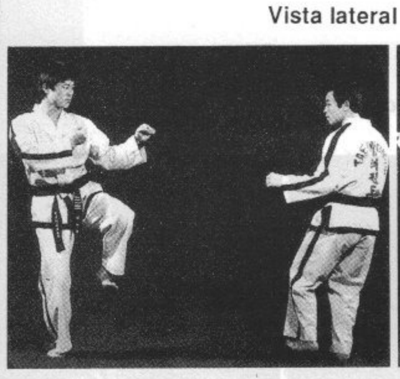






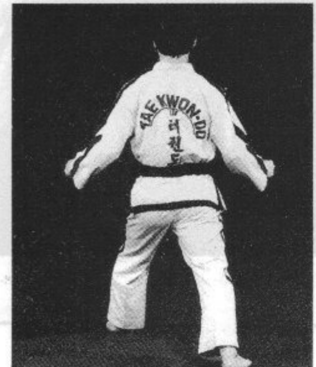
Vista lateral







Patada en Gancho lanzada al girar



Giro en sentido contrario a las agujas del reloj

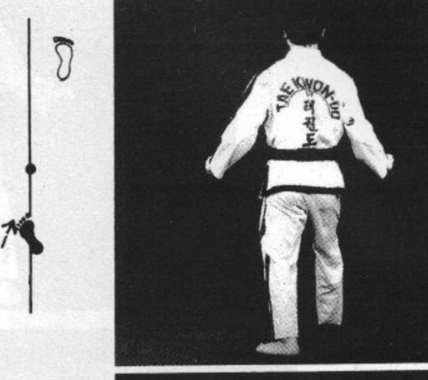
El giro se efectúa pivoteando en el pie derecho sobre la línea media.

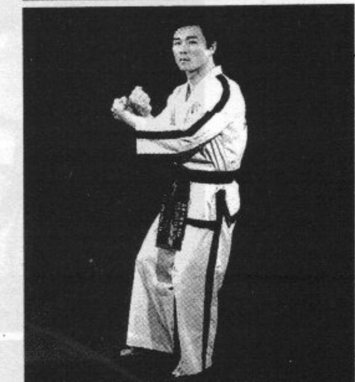
Método Primero

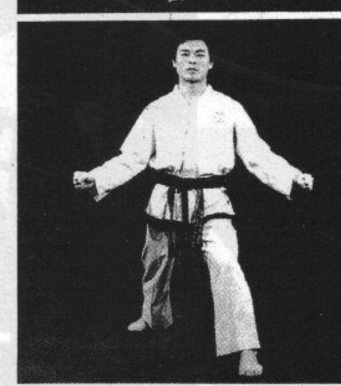
El giro se realiza después de trasladar un pie sobre la línea media entre los dos pies.

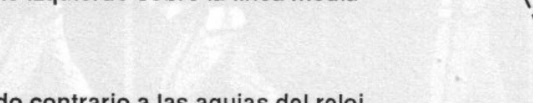
Ventajas y Desventajas

1. Cualquier ataque o defensa puede efectuarse con cualquier pie mientras se gira.
2. La duración del giro es mínima.
3. La línea axial se mantiene bastante bien.
4. Una posición correcta puede realizarse en un movimiento.
5. El giro se ejecuta en dos movimientos.
6. El movimiento rítmico agregado a la fuerza de reacción se utiliza totalmente.







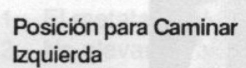


El giro se realiza después de trasladar el pie izquierdo sobre la línea media

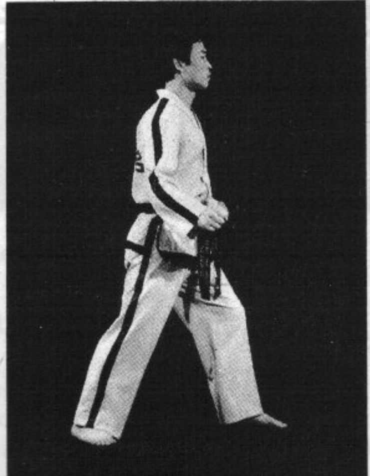
Giro en sentido contrario a las agujas del reloj

Giro en sentido de las agujas del reloj.

El mismo método se aplica en posición baja



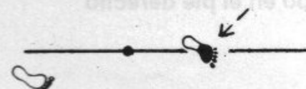
Posición para Caminar Izquierda

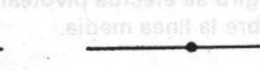


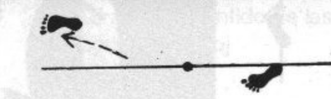


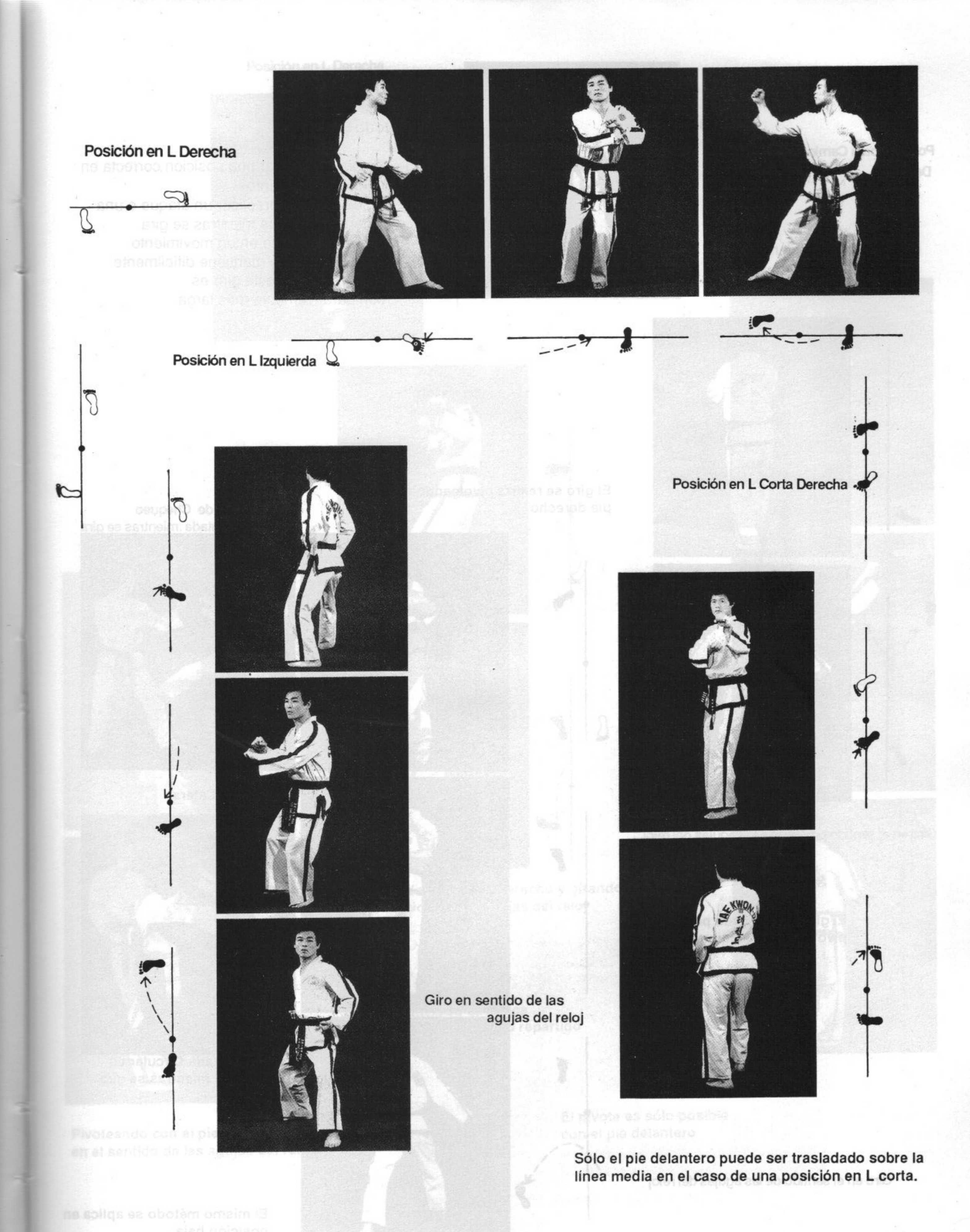












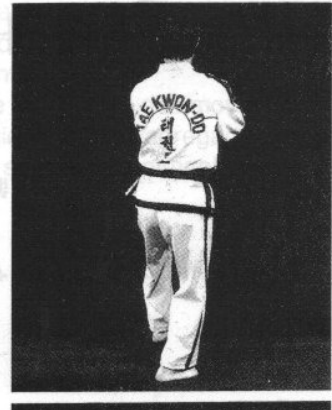
Sólo el pie delantero puede ser trasladado sobre la línea media en el caso de una posición en L corta.

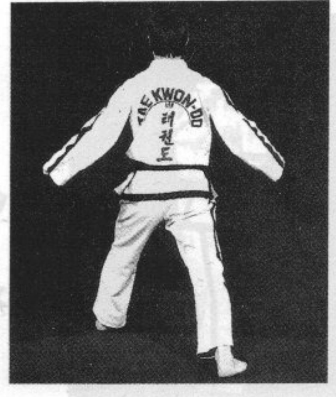
Posición para Caminar
Derecha



Método Segundo

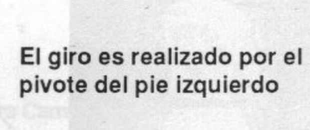
1. Se puede realizar una posición correcta en un solo movimiento.
2. Sólo se puede practicar un ataque o una defensa limitados mientras se gira.
3. El giro se ejecuta en un movimiento.
4. La línea axial se mantiene difícilmente.
5. La duración de este giro es comparativamente más larga.





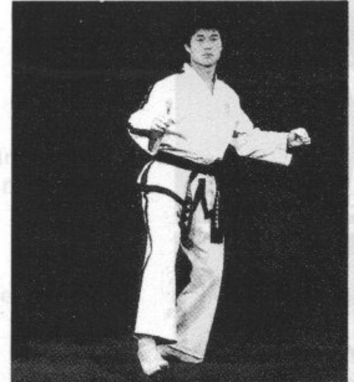
Giro en el sentido contrario a las agujas del reloj

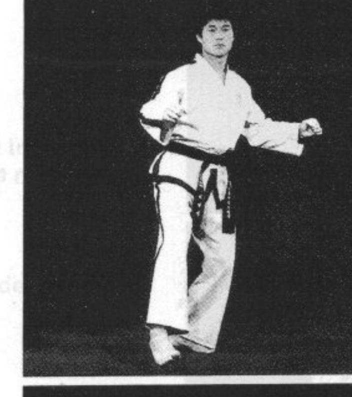
El giro es realizado por el pivote del pie izquierdo



Giro en el sentido de las agujas del reloj

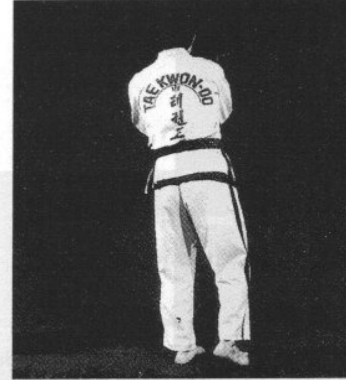
El giro se realiza pivoteando con el pie derecho





Patada de Chequeo es ejecutada mientras se gira

Vista Lateral



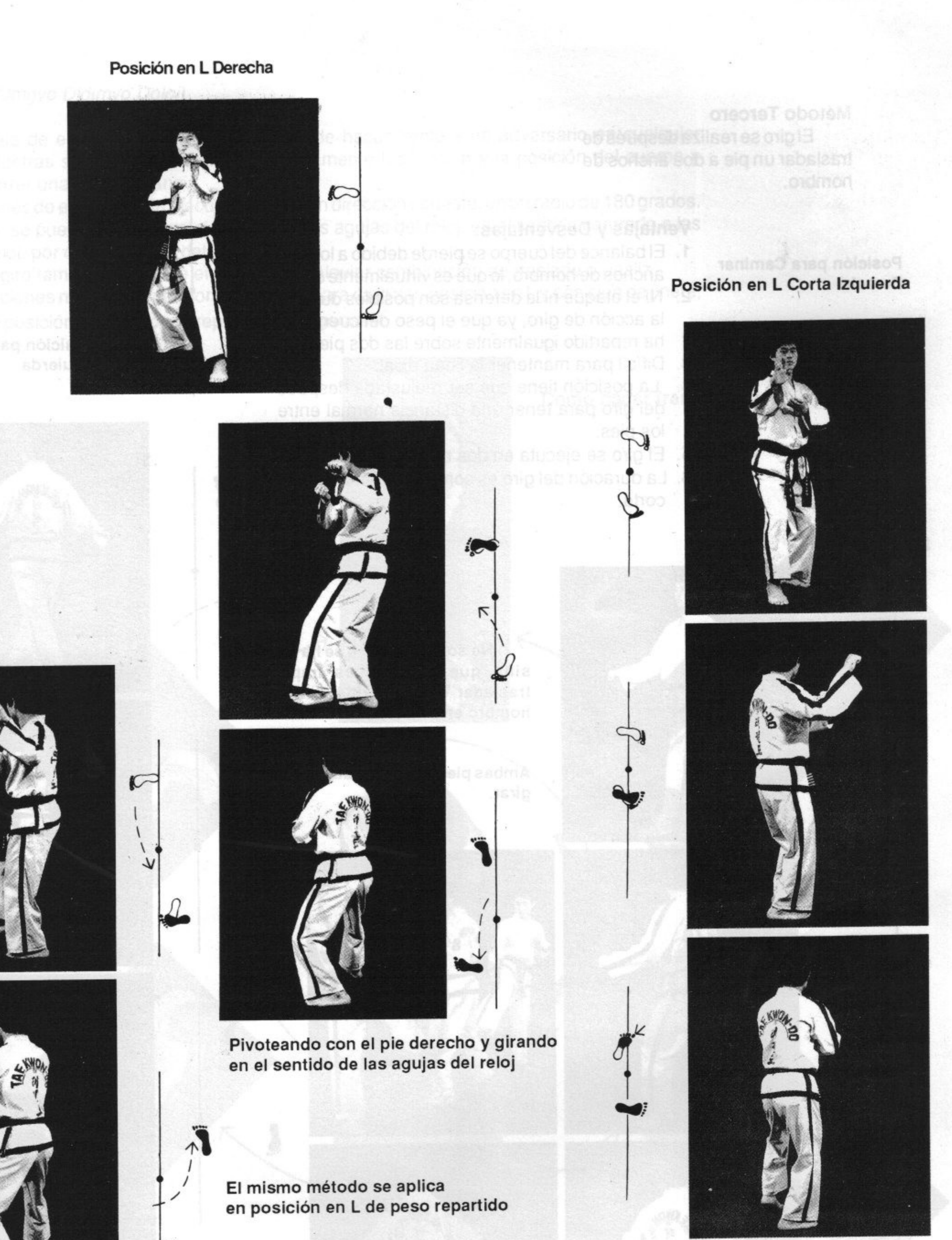
Una Patada Circular es lanzada mientras se gira



El mismo método se aplica en posición baja

Posición en L Derecha

Posición en L Corta Izquierda



Pivoteando con el pie derecho y girando en el sentido de las agujas del reloj

El mismo método se aplica en posición en L de peso repartido

Pivoteando con el pie izquierdo y girando en el sentido de las agujas del reloj

El pivote es sólo posible con el pie delantero

Método Tercero

El giro se realiza después de trasladar un pie a dos anchos de hombro.

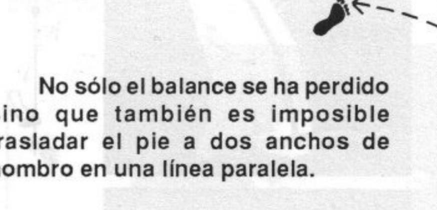
Ventajas y Desventajas:

1. El balance del cuerpo se pierde debido a los dos anchos de hombro, lo que es virtualmente difícil.
2. Ni el ataque ni la defensa son posibles durante la acción de giro, ya que el peso del cuerpo se ha repartido igualmente sobre las dos piernas.
3. Difícil para mantener la linea axial.
4. La posición tiene que ser reajustada después del giro para tener una distancia normal entre los pies.
5. El giro se ejecuta en dos movimientos.
6. La duración del giro es comparativamente más corta.

Posición para Caminar Derecha

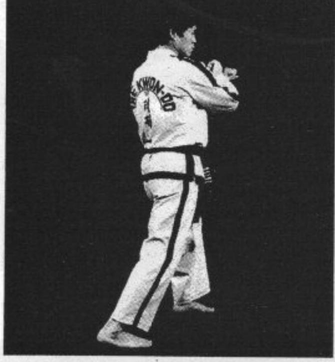
Posición para Caminar Izquierda

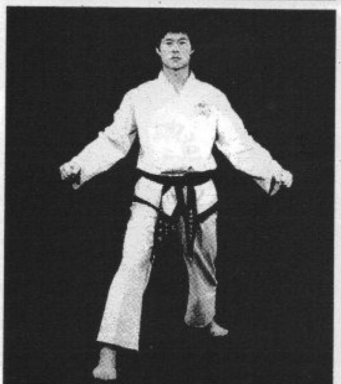


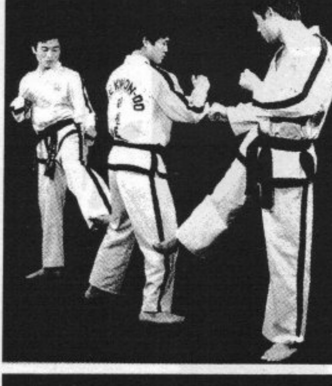


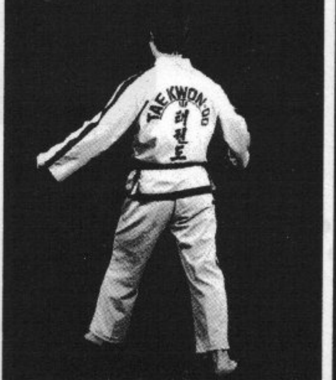
No sólo el balance se ha perdido sino que también es imposible trasladar el pie a dos anchos de hombro en una línea paralela.

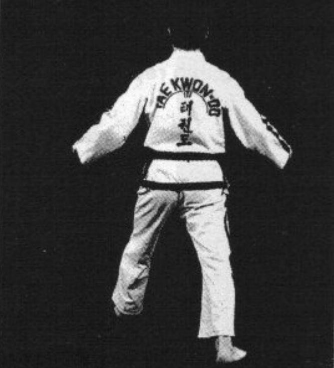
Ambas piernas fueron atacadas al girar.





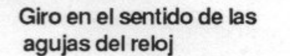






Giro en el sentido de las agujas del reloj

Se ha reajustado la posición, que era demasiado corta



Giro en el sentido de las agujas del reloj

Paso-Giro *(Omgyo Didimyo Dolgi)*

La ventaja de esta técnica es la posibilidad de hacer frente a un adversario en cualquier dirección, mientras se puede cambiar instantáneamente ladirección y la posición del cuerpo y también recorrer una larga distancia.

Por razones de ejercicios, se ejecuta este giro en dirección opuesta, en un radio de 180 grados. Sin embargo, se puede ejecutar en el sentido de las agujas del reloj, en el sentido contrario a las agujas del reloj, por delante o por detrás.

El paso giro también se puede efectuar en cualquier combinación de traslado o desliz.

Las posiciones más corrientes son la posición para caminar, posición en L y posición de jinete, y a veces, la posición en L de peso repartido o diagonal.



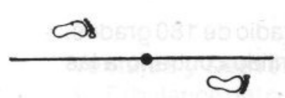
Como hacer frente al adversario

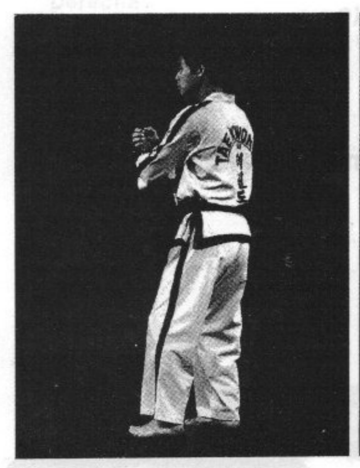
En el sentido de las agujas del reloj

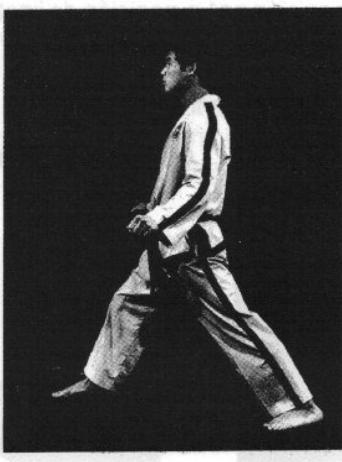
En el sentido contrario a las agujas del reloj

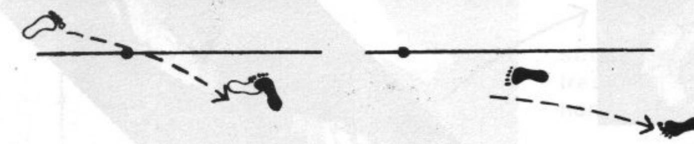
Paso Atras-Giro

Posición para Caminar Derecha

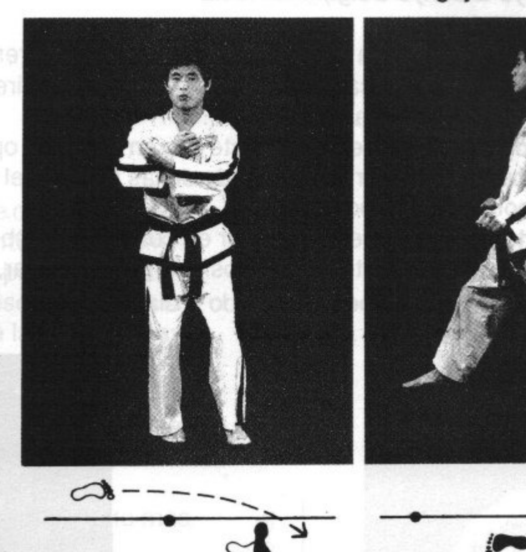


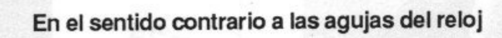






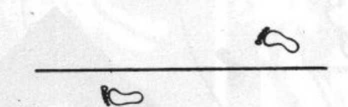
En el sentido de las agujas del reloj

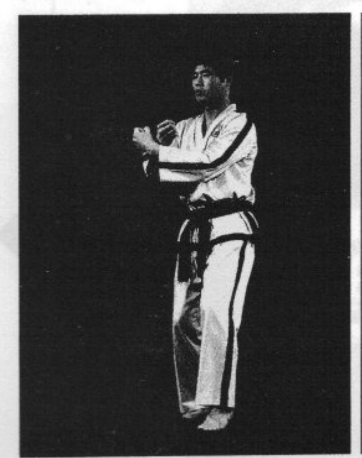


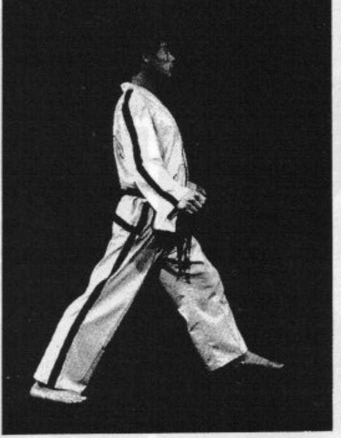


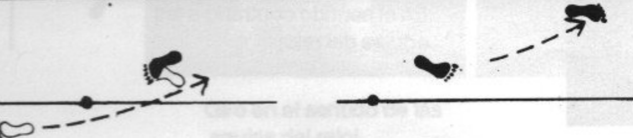
En el sentido contrario a las agujas del reloj

Posición para Caminar Izquierda



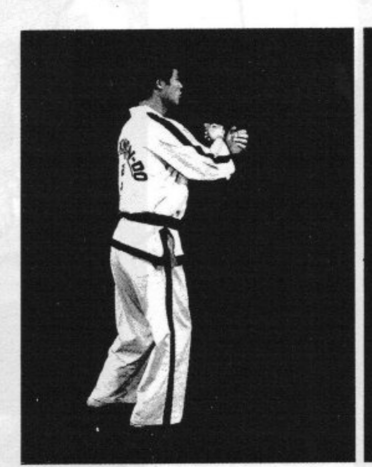


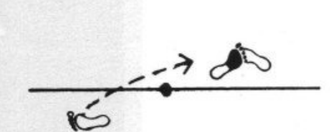


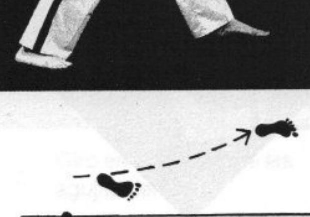


En el sentido contrario a las agujas del reloj

Paso Adelante-Giro



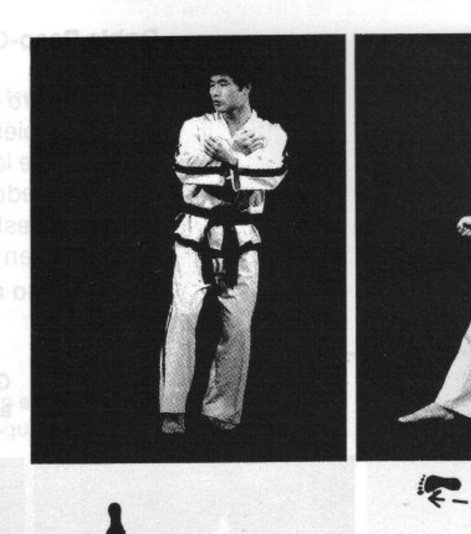




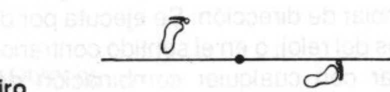
En el sentido de las agujas del reloj

Paso Adelante-Giro

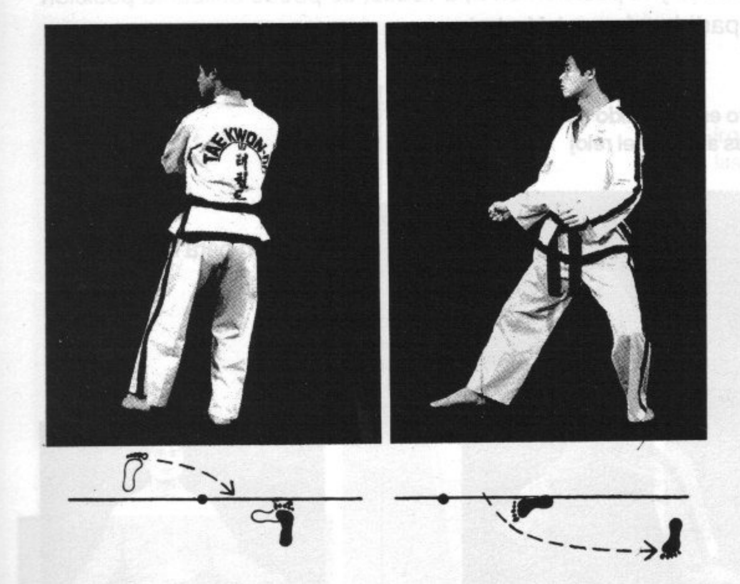
Giro en el sentido de las agujas del reloj



Posición en L



Paso Atrás-Giro

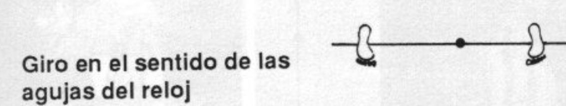


Giro en el sentido contrario a las agujas del reloj

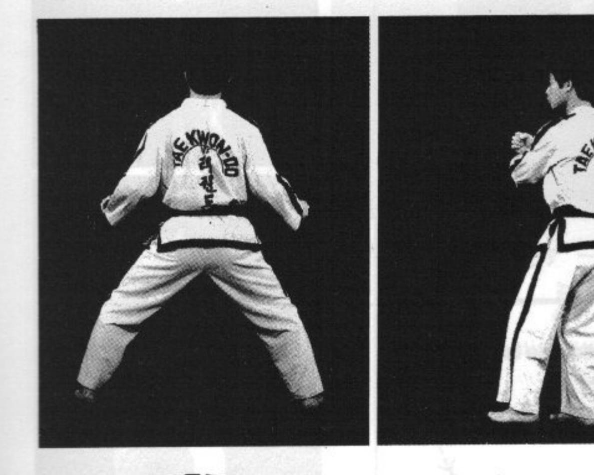
Este mismo principio también se aplica en posición L de peso repartido

Paso Lateral-Vuelta

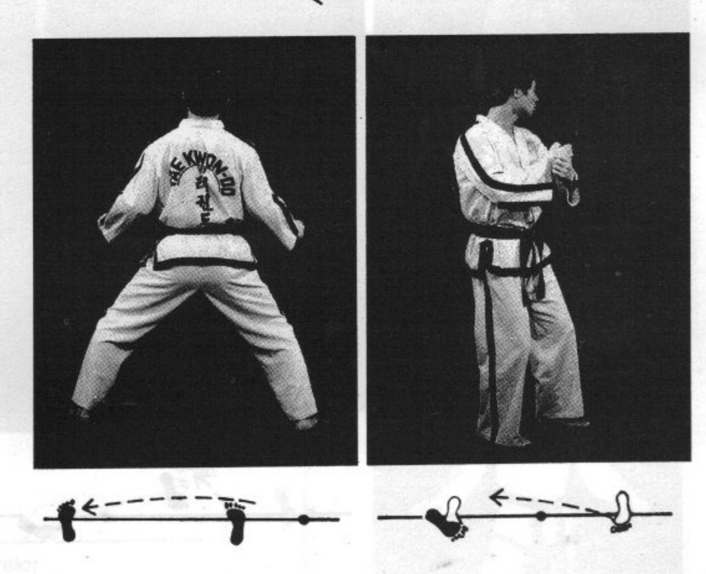
Posición de Jinete



Giro en el sentido de las agujas del reloj



Giro en el sentido de las agujas del reloj



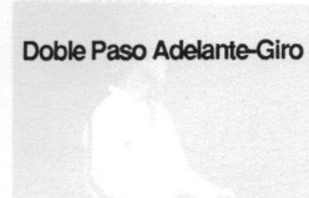
Este mismo principio también se aplica en posición diagonal

Doble Paso-Giro *(Ibo Omgyo Didimyo Dolgi)*

Este giro permite recorrer una distancia más grande que con los otros, y facilita también el cambiar de dirección. Se ejecuta por delante, por detrás, en el sentido de las agujas del reloj, o en el sentido contrario a las agujas del reloj.

Se puede realizar con cualquier combinación de posiciones, pasos, traslados, deslizamientos o saltos. Más corrientes son la posición para caminar, la posición en L corta y la posición en L; a veces, se puede utilizar la posición en L de peso repartido o la posición baja.

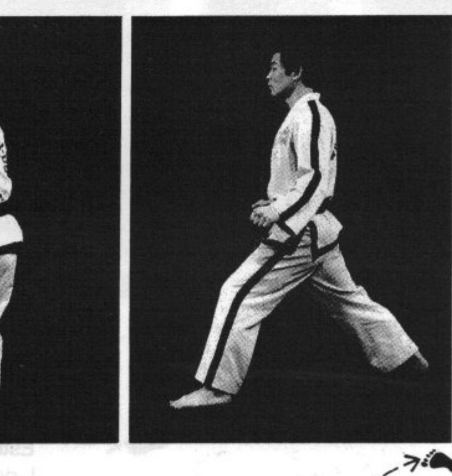
Doble Paso Adelante-Giro

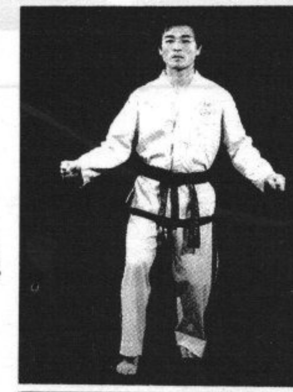


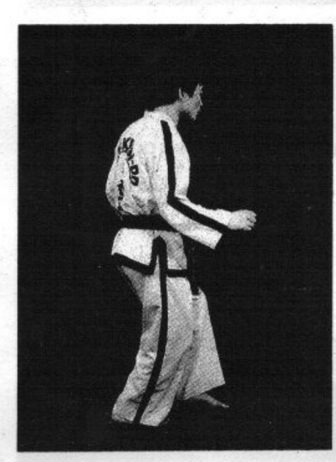
Posición para caminar izquierda

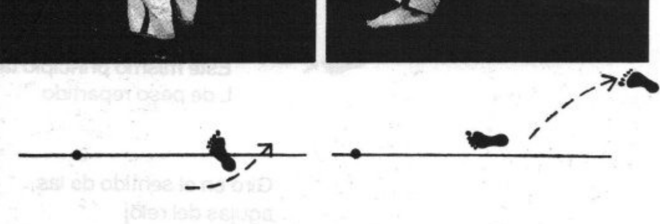
Giro en el sentido contrario a las agujas del reloj

Posición para Caminar Izquierda

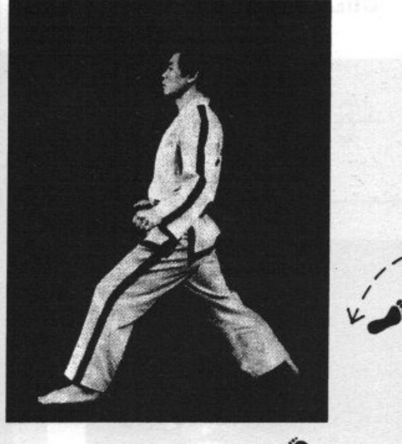


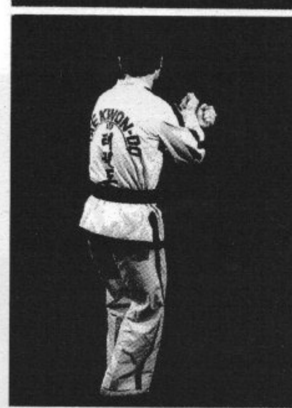


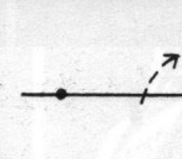




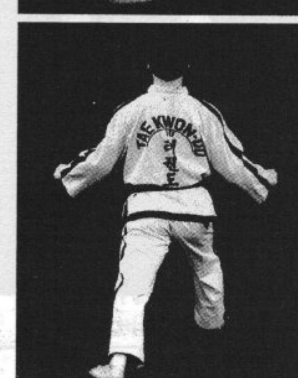








Giro en el sentido de las agujas del reloj

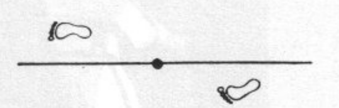


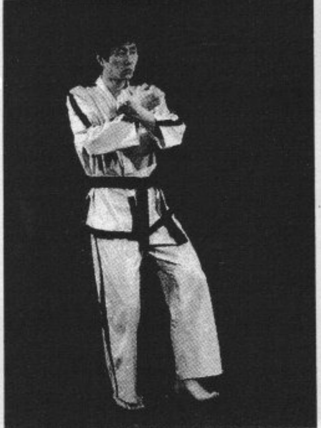
Giro en el sentido de las agujas del reloj

Doble Paso Atrás-Giro

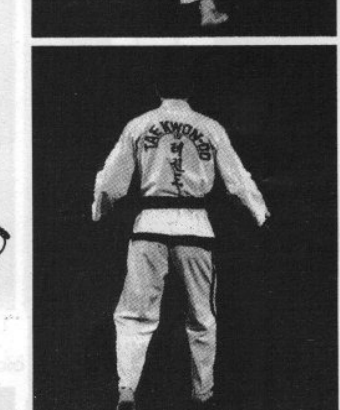
Posición para Caminar Derecha

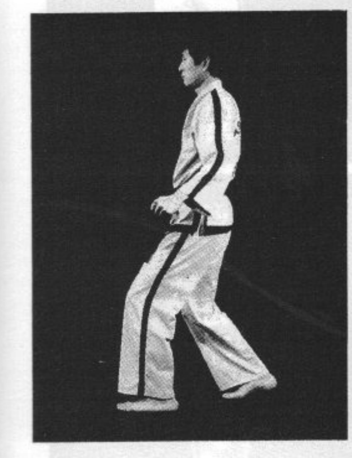
Posición para Caminar Izquierda

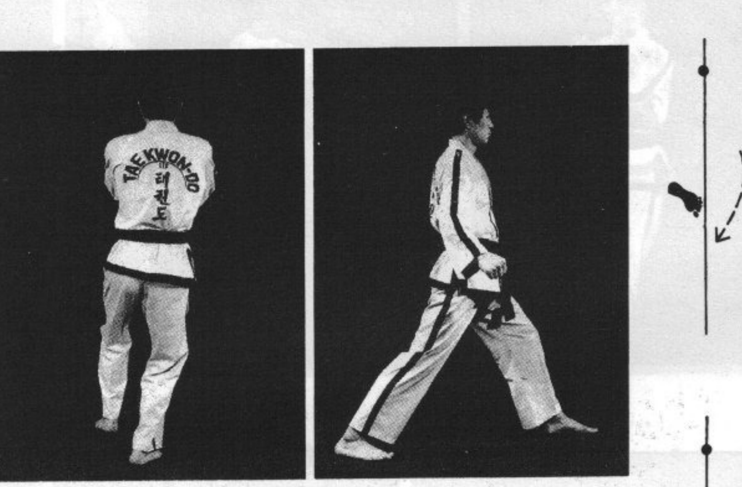




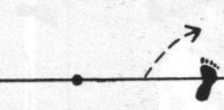
Giro en el sentido contrario a las agujas del reloj











Giro en el sentido de las agujas del reloj



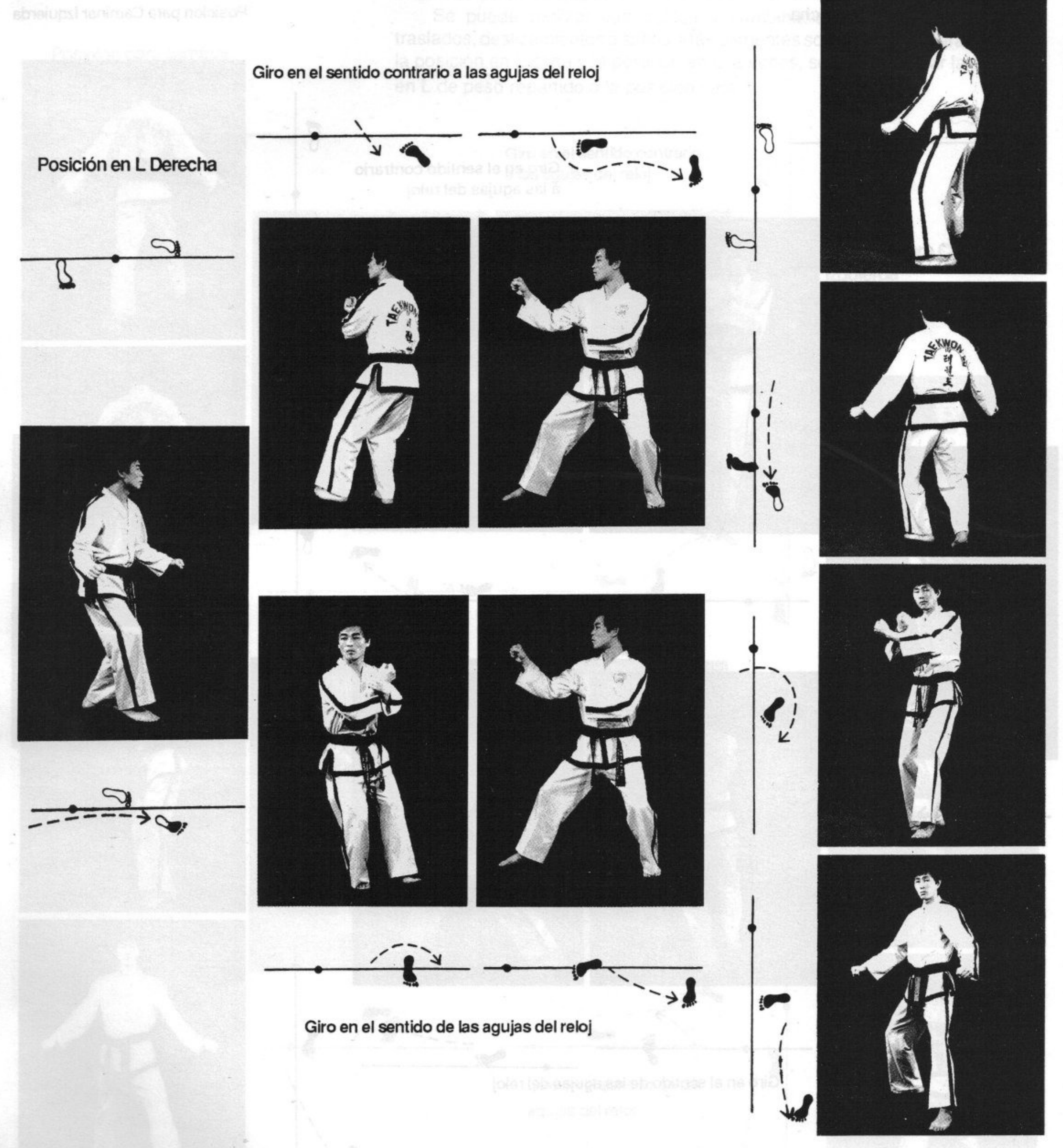
También se aplica este principio en posición baja.

Giro en el sentido de las agujas del reloj

Doble Paso Adelante-Giro

Doble Paso Atrás-Giro

Posición en L Izquierda



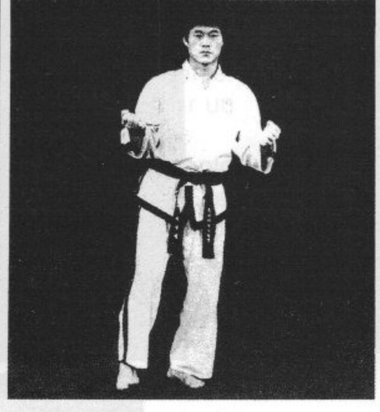
Giro en el sentido de las agujas del reloj

El mismo principio es válido para posición L peso repartido

Variación de Posiciones al Girar

Giro en el lugar

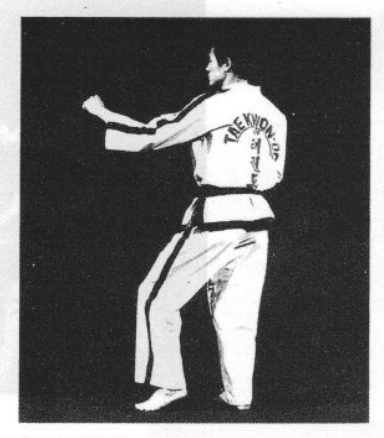


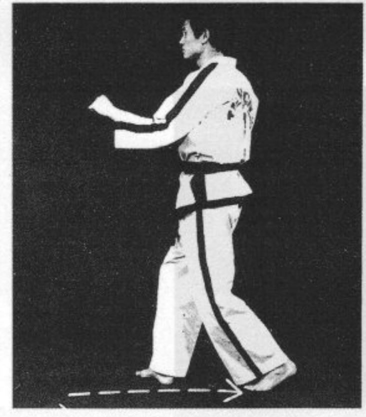




Se cambió a una posición para caminar izquierda

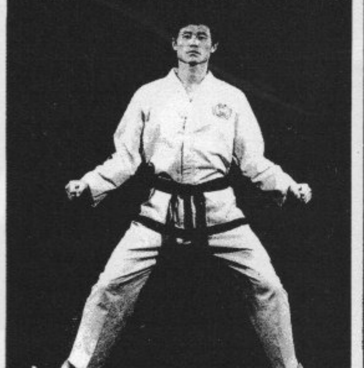
Paso Doble-Giro



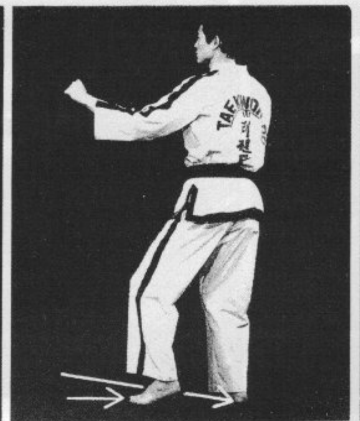


Se cambió a una posición en L

Traslado-Triple Paso-Giro por desliz



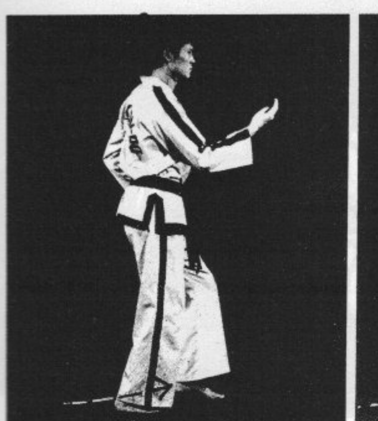


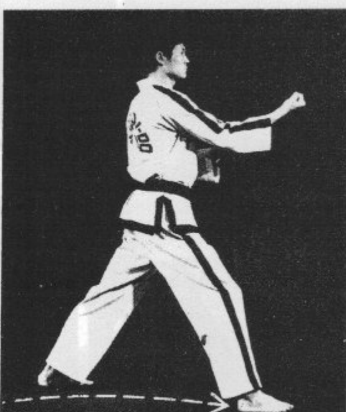




Se cambió a una posición en L de peso repartido

Doble Paso-Traslado-Giro con Salto







Se cambió a una posición en X

Salto *(Twigi)*

Son dos los objetivos del Salto

1. Cubrir una distancia importante en un solo movimiento.
2. Para esquivar un golpe bajo con una barra o un ataque con una espada.

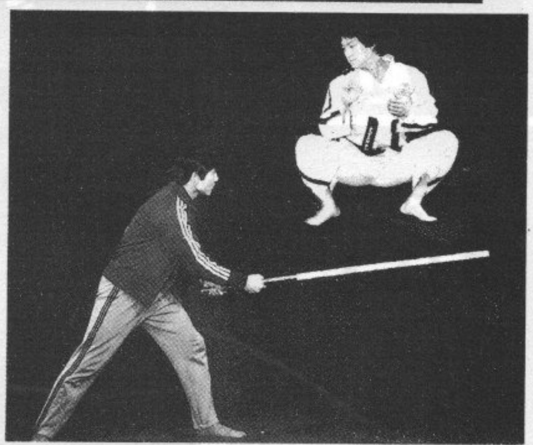
   Se debe adoptar una posición correcta inmediatamente después del salto.

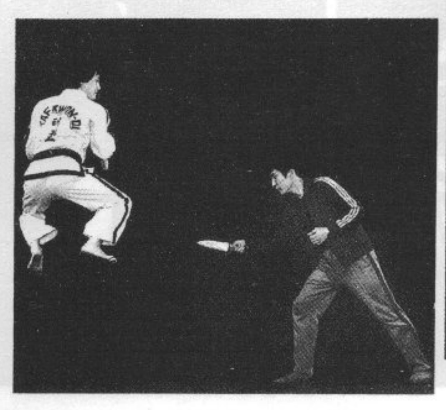
La posición en L, la posición de jinete y la posición en X son las más apropiadas para esta técnica.

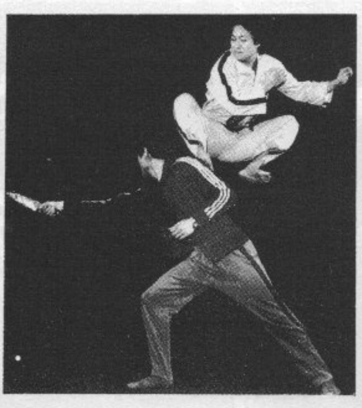


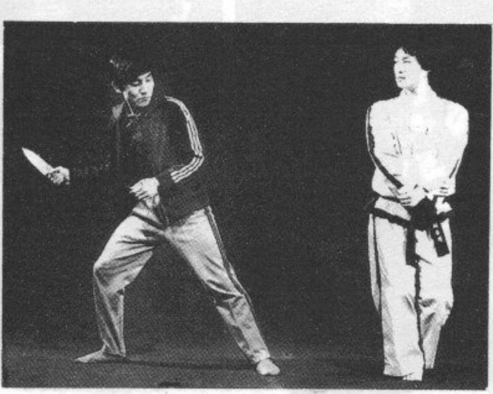
INCORRECTO
No ha elevado los pies

















Bajar el cuerpo *(Mom Nachugui)*

Aunque no se practica mucho, esta técnica puede revelarse bastante eficaz si es utilizada correctamente. Uno de sus objetivos prioritarios consiste en evitar un ataque con salto dirigido hacia la sección alta.

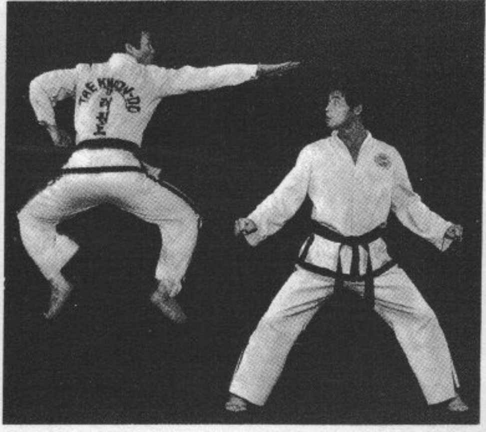
El agacharse debe realizarse en un solo movimiento rápido, sin que el atacante lo prevea de antemano. Si el adversario puede anticipar este movimiento, el defensor se encontrará en una posición muy difícil, prácticamente indefenso.

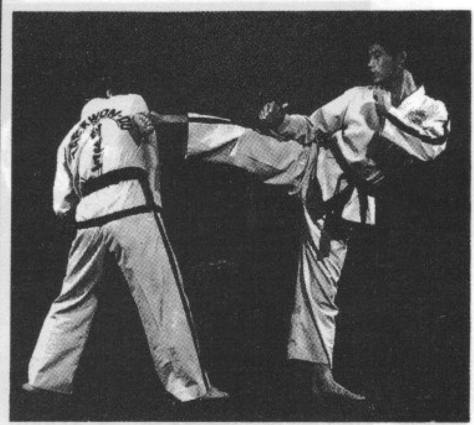
No trate de protegerse girando o moviendo la cabeza, ya que sería una maniobra inútil, y además, el defensor no podría notar la variación de los movimientos del adversario.

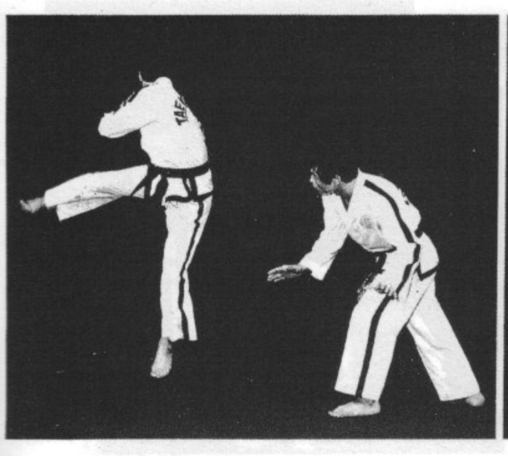


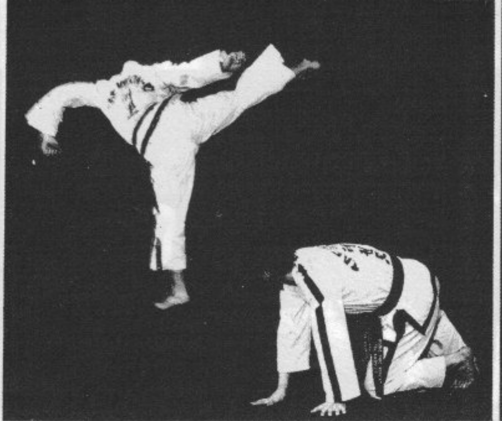














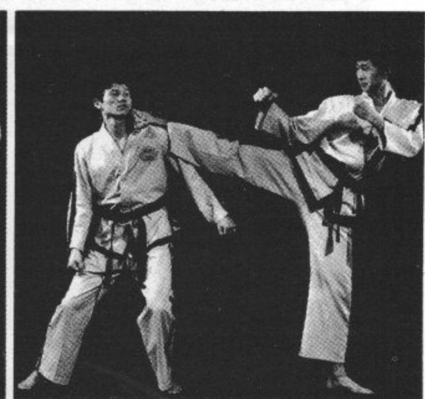


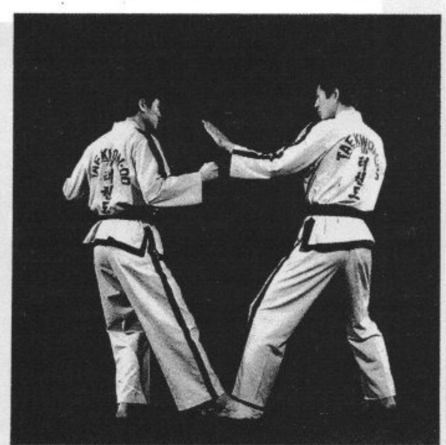
Levantamiento del Pie *(Bal Dulgi)*

Esta técnica se utiliza generalmente para evitar una patada de presión o una barrida. Otra ventaja es que deja la posibilidad de contraatacar con el mismo pie.





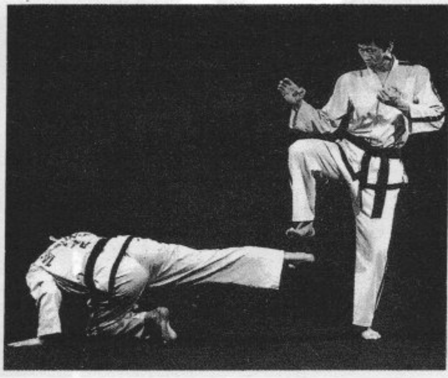




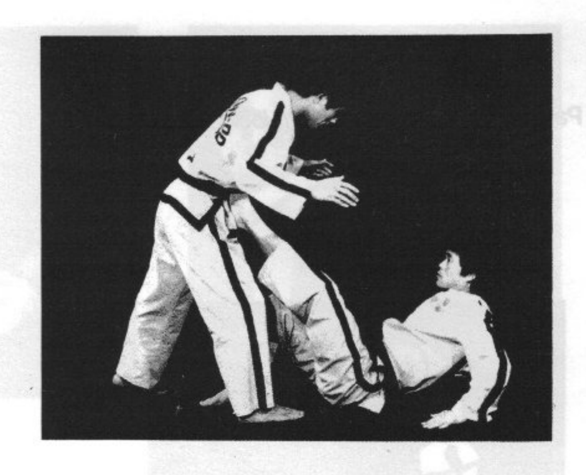










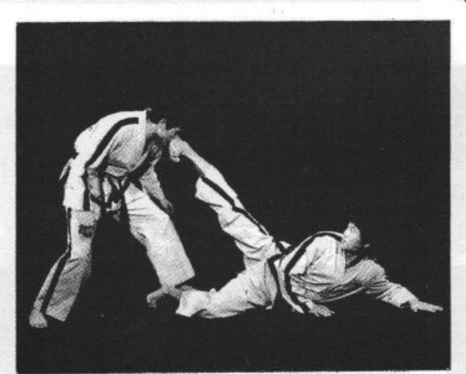


Técnicas en el Suelo *(Noowo Gisool)*

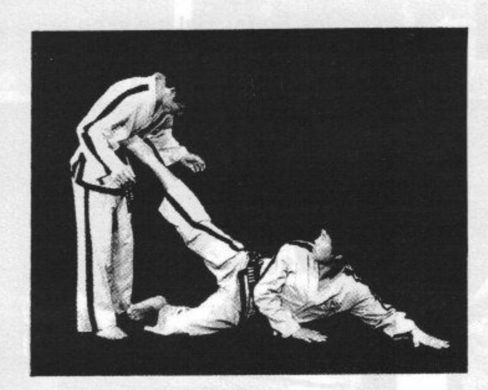
El estudiante de Taekwon-Do debe ser capaz de oponerse a uno o varios adversarios aun acostado en el suelo. Una técnica ejecutada con el pie mientras se está acostado, se llama «técnica de pie en el suelo» y se practica en distancia muy corta.

Se divide en ténicas de ataque y de defensa.

Patada de Frente en el Suelo *(Noowo Apcha Busigi)*

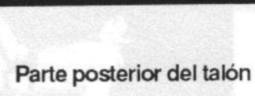


Patada Lateral en el Suelo *(Noowo Yopcha Jirugi)*



Patada lateral con metatarso en el suelo *(Noowo Yopcha Tulgi)*
El proceso de dar la patada es igual que el de una patada lateral en el suelo, salvo la herramienta de ataque.





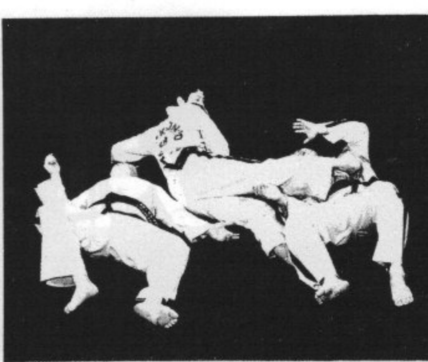
Parte posterior del talón

Patada Descendente en el Suelo *(Noowo Naeryo Chagi)*

Esta técnica se realiza sobre todo con la parte posterior del talón, aunque a veces se utiliza la planta del pie.

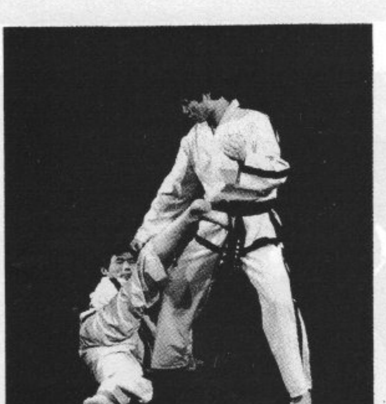
En todos los casos la pierna que golpea debe estar correctamente flexionada en el momento del impacto.





Metatarso

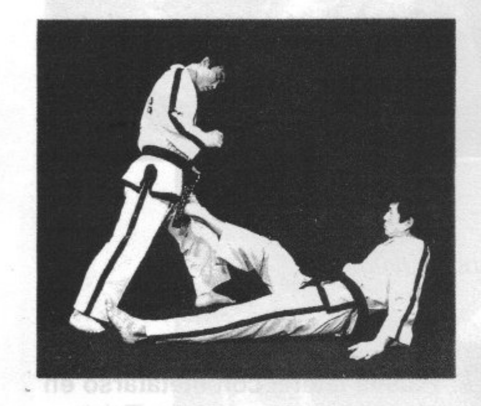
Patada Circular en el Suelo *(Noowo Dollyo Chagi)*



Metatarso

Patada Vertical en el Suelo *(Noowo Sewo Chagi)*

Metatarso



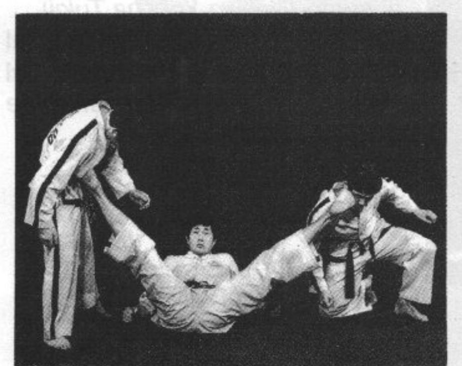


Con los dos pies



Patada de torsión en el suelo *(Noowo Bituro Chagi)*

El metatarso del pie es la herramienta principal del ataque, aunque se utiliza a veces el empeine del pie, para patadas de torsión medias, y los dedos del pie si se tiene zapatos.



Metatarso

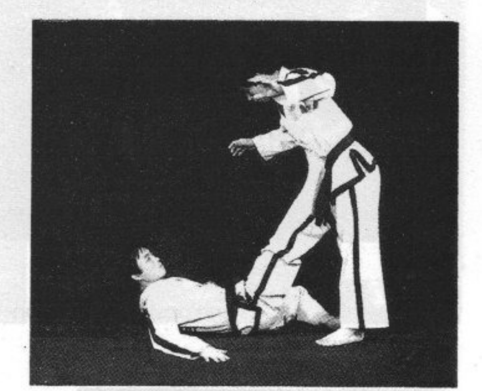


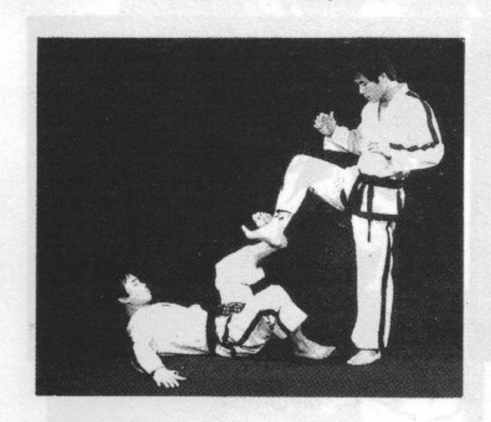
Empeine

Metatarso



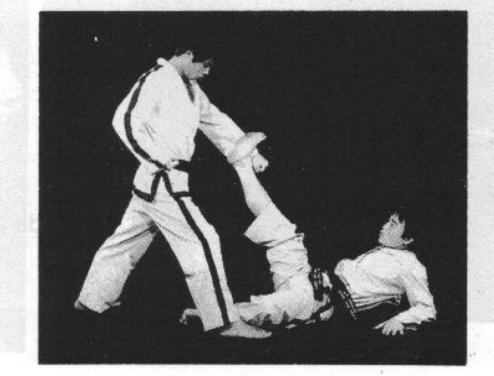
Patada de chequeo de frente en el suelo *(Noowo Apcha Momchugi)*





Patada ascendente en el suelo *(Noowo Bandal Chagi)*

Patada en gancho en el suelo *(Noowo Golcho Chagi)*

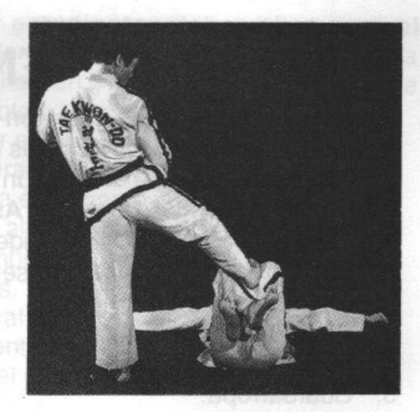


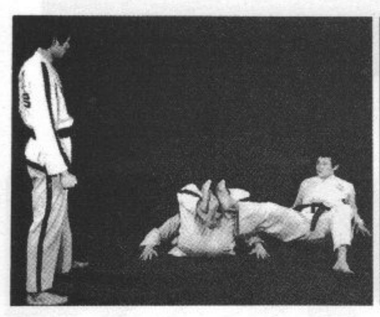
Piernas cruzadas en el suelo *(Noowo Dari Kogi)*

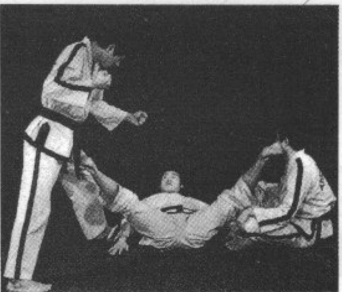
Se practica mucho para proteger el abdomen bajo y el escroto.

Una de las ventajas de esta técnica es que las piernas que bloquean pueden convertirse rápidamente en un contraataque simultáneo hacia ambos lados.

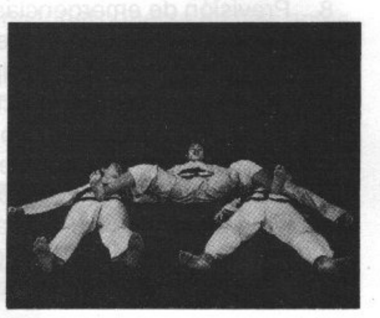






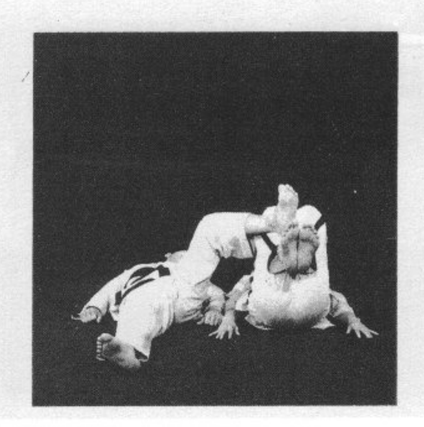






Patada de torsión **Patada vertical** **Patada descendente**





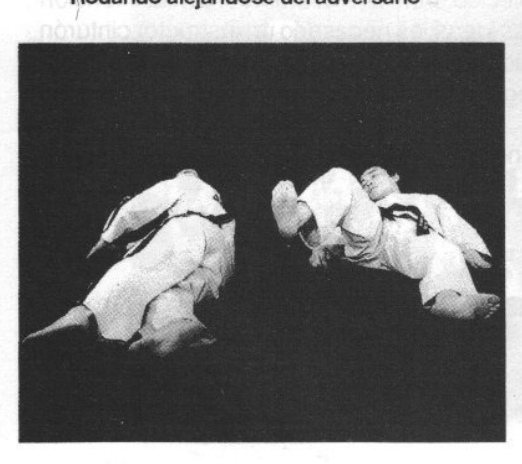
Rodillas flexionadas en el suelo
(Noowo Moorup Guburigi)

La utilización de esta técnica es idéntica a la de las piernas cruzadas en el suelo.

Esquivar en el Suelo *(Noowo Pihagi)*

Rodando alejándose del adversario

Rodando hacia el adversario







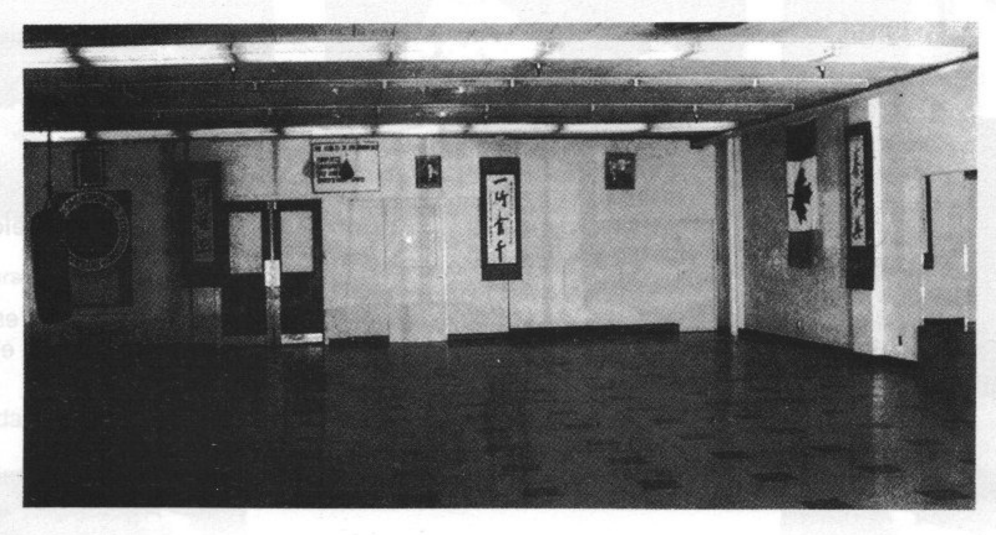
ENTRENAMIENTO *(Sooryon)*

El entrenamiento en Taekwon-Do puede efectuarse en cualquier lugar, aun sin los elementos adecuados. Eso quizás es una de las ventajas principales de este arte.

Sin embargo, para obtener un mejor resultado, un equipo adecuado y una sala de entrenamiento son necesarios.

Un Do Jang Standar Debe Ser Así:

1. Medida: 15 x 14m es ideal para un grupo de 40 discípulos por práctica.
2. Suelo: Tendría que ser un parqué hecho de madera, que tenga bastante elasticidad, para prevenir lesiones durante el entrenamiento.
3. Placa de identificación: Muestra el nombre y la categoría de cada estudiante, promoviendo el incentivo.
4. Material de entrenamiento: Debe ser apropiado y de normas standard.
5. Guardarropa.
6. Ducha y sauna (opcionales)
7. Instalaciones sanitarias.
8. Previsión de emergencias.
9. El estudiante jurará respetando el orden siguiente:
   a. Observaré los principios del Taekwon-Do.
   b. Respetaré al instructor y mayores.
   c. Jamás haré mal uso del Taekwon-Do.
   d. Seré un campeón de la libertad y la justicia.
   e. Construiré un mundo más pacífico.
10. La bandera de la Federación Internacional de Taekwon-Do y otros emblemas (según los deseos del instructor): promoviendo así el respeto para el verdadero Taekwon-Do.
11. Placa de reconocimiento: Para identificar las escuelas autorizadas por la Federación Internacional de Taekwon-Do.



Lugar de Entrenamiento *(Do Jang)*

Un Do Jang es el área donde hombres y mujeres, ancianos y jóvenes sin distinción de raza o credo, llegan para aprender Taekwon-Do para mejorar su educación mental, moral, física y cultural.

Debe ser un lugar donde un cierto «espíritu de camaradería» debe ser establecido entre sus miembros, con la intención de lograr y cultivar un carácter noble. Para llenar estos prerrequisitos y lograr estas ideas, es necesario un instructor cinturón negro que esté bien entrenado, tanto física como mentalmente. Esta es la consideración primaria para cualquier Do Jang. El lugar de entrenamiento debe tener las facilidades y equipo, y las estrictas regulaciones que ayudarán a que el alumno discipline su mente y su cuerpo.

El tamaño y equipamiento del Do Jang pueden acomodarse a las circunstancias y elección individual. Lo único que no puede ser comprometido es la calidad del instructor.

Regulaciones del Do Jang:

1. Está prohibido fumar.
2. Evitar insultos.
3. No son permitidos ni el alcohol, ni ningún tipo de bebidas gaseosas o comida en el Do Jang.
4. No se puede usar zapatos.
5. Nadie puede enseñar a no ser que tenga permiso del instructor.
6. Nadie puede retirarse sin permiso del instructor.
7. El *do bok* oficial debe ser usado en clase.

Los estudiantes saludando al Instructor antes de la practica



Comportamiento en el Do-Jang

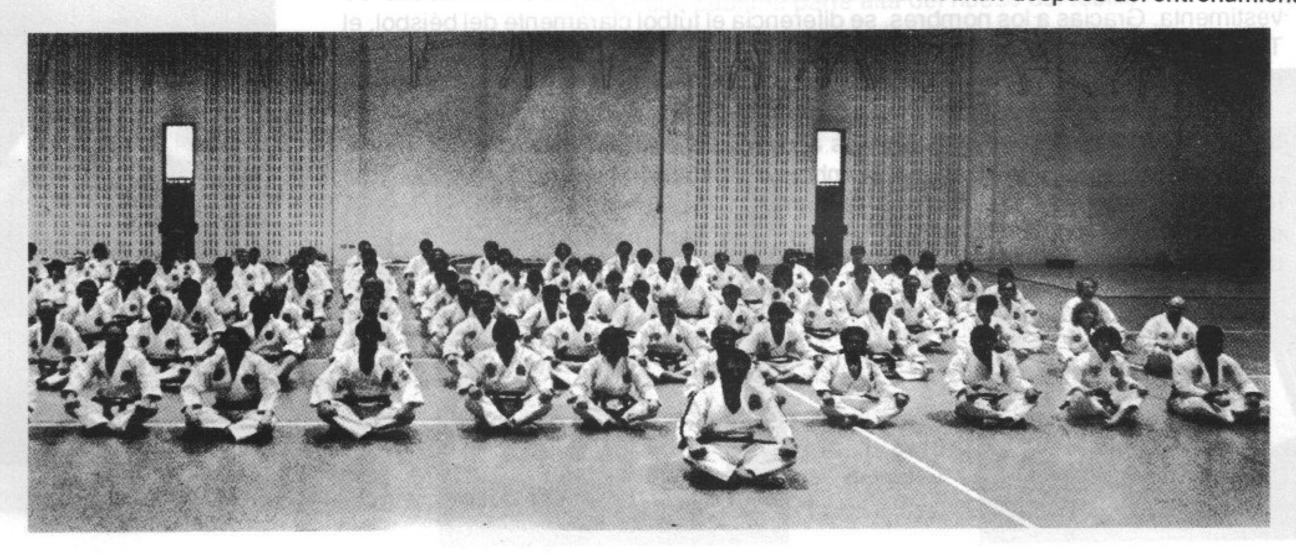
Cada estudiante debe observar el comportamiento siguiente en el *Do Jang,* para mantener el orden y la eficiencia en la sala de entrenamiento.

1. Al entrar en el Do Jang, saludar la bandera de la Federación Internacional de Taekwon-Do colgada en la pared.
2. Saludar al instructor a distancia apropiada.
3. Intercambiar saludos con los otros estudiantes.
5. Saludar al instructor al ponerse en fila antes del entrenamiento.
5. Recitar el juramento antes del entrenamiento.
6. Meditar un minuto, cruzando las piernas, después del entrenamiento.
7. Saludar al instructor al ponerse en filas antes de romperlas.
8. Saludar la bandera de la Federación Internacional de Taekwon-Do antes de salir del Do Jang.



Los estudiantes juran antes del entrenamiento.

Los estudiantes meditan después del entrenamiento.



MATERIAL DE ENTRENAMIENTO
(Sooryon Jangbi)

Es verdad que el entrenamiento en Taekwon-Do no necesita material costoso. Sin embargo, unos equipos sencillos son necesarios para el *entrenamiento*: el fortalecimiento, para forjar o desarrollar las herramientas necesarias para el ataque y la defensa, y los músculos del cuerpo; y un *do bok* (uniforme de práctica), para el aspecto espiritual.

La Federación Internacional de Taekwon-Do introdujo este uniforme en 1982. Es el resultado de varios años de investigaciones. Este nuevo uniforme sigue conservando ciertos aspectos del uniforme tradicional, mientras representa una nueva era en terminos de diseño.

Elimina muchos inconvenientes ligados con otros uniformes de otras artes marciales. Por ejemplo, no se desata durante los ejercicios o en las competiciones.

También pone fin a prácticas con poca seriedad, que consistían en crear en el golpe un sonido artificial por medio de trajes almidonados o con telas especiales.

Se considera el uniforme *do bok* como de primera necesidad para el entrenamiento, así como para el torneo, debido a las razones siguientes:

1. Llevar el uniforme *do bok* estimula orgullo al estudiante, como practicante de Taekwon-Do.
2. Identifica el grado de destreza y de educación cultural logrados en Taekwon-Do por el estudiante.
3. El uso del uniforme *do bok* simboliza la herencia de la tradición del Taekwon-Do.
4. Los cambios de grados y de Danes indicados por el color del cinturón, crean un estímulo mientras que simultáneamente preservan la humildad.
5. El uniforme *do bok* es muy práctico y saludable.
6. El uniforme *do bok* oficial hace la distinción entre el Taekwon-Do ortodoxo y las imitaciones.

EL UNIFORME DE PRACTICA *(Do Bok)*

Distinguimos la gente y las cosas gracias a nombres para diferenciar de otros individuos u otros objetos, con propiedades diferentes. Sabemos inmediatamente que Kim Sun Dal no es la misma persona que Timothy Smith, que «flora» significa otra cosa que «fauna»; que «piedra» es otra cosa que "almohada", y que no tienen identicas características.

La denominación de nombres es un procedimiento de clasificación por el cual imponemos el orden en el universo.

Sin nombres, el mundo sería caótico y el progreso imposible.

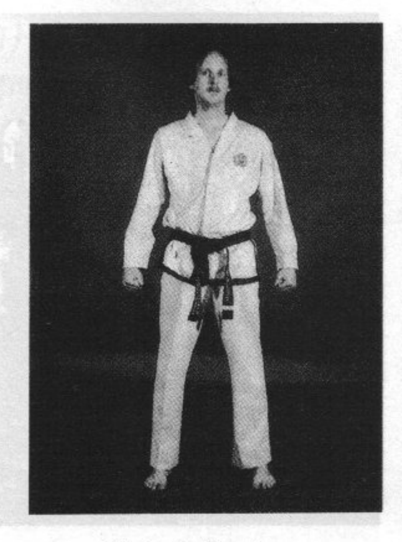
Nuestros uniformes *do boks* tienen el mismo propósito: revelan nuestra ocupación, nuestra posición, identificándonos como personas envueltas en cierta forma de actividad.

El orden social sería difícil de mantener sin unas formas sismatizadas de vestimenta. Gracias a los nombres, se diferencia el fútbol claramente del béisbol, el Taekwon-Do del Yudo. Igualmente, los uniformes respectivos nos permiten distinguir el juez del criminal, el general del soldado.

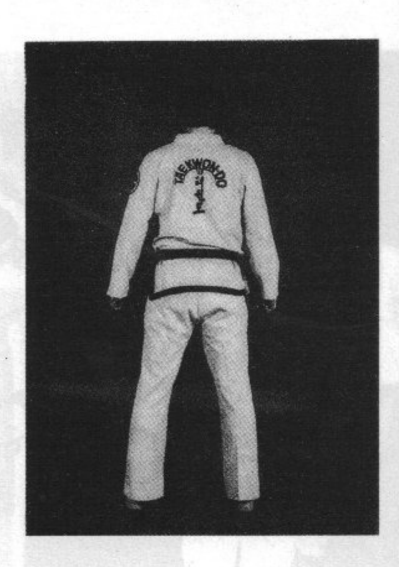
Cuando llevamos un uniforme, aceptamos un cierto papel en la sociedad, y tenemos la obligación de comportarnos acorde a este papel.

Nuestro arte marcial recibió el nombre de «Taekwon-Do», para distinguir sus técnicas, su sistema filosófico, su fundamento espiritual y los reglamentos de competición de las otras artes marciales orientales. Tenemos un uniforme específico por esta misma razón.

Cinturón Negro

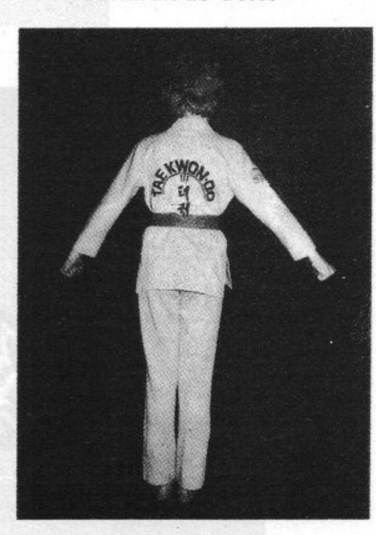


Vista de frente



Vista por detrás

Cinturón de Color

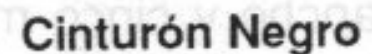


Vista por detrás

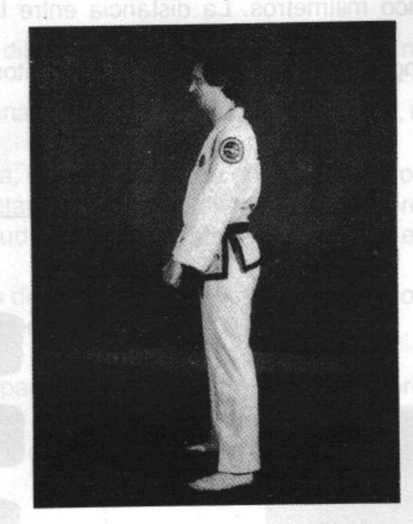
El uniforme *do-bok* consiste en una chaqueta, pantalones y un cinturón hechos de un material sintético o mezclado con algodón. Esta materia constituye un gran mejoramiento sobre el algodón clásico, por el hecho de que dura más y es más flexible.

La chaqueta y los pantalones tienen que ser de color blanco para simbolizar el color tradicional de los trajes coreanos.

No se permiten las decoraciones, inscripciones u otros diseños.

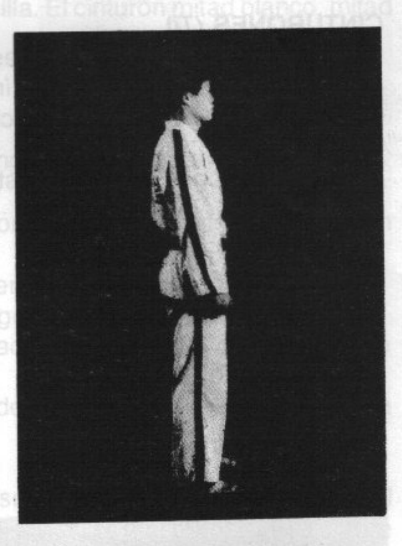


Cinturón Negro



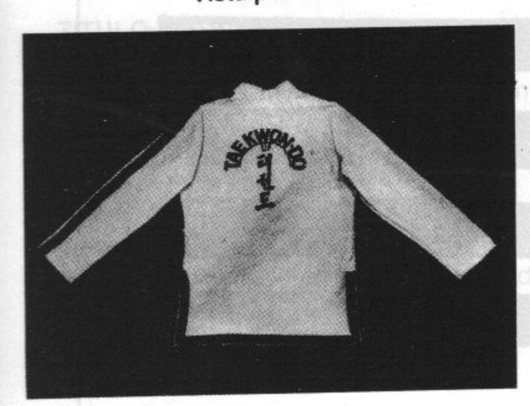
Vista lateral

4º Dan y Superiores



Vista lateral

Vista por detrás



El logotipo simboliza un árbol siempre verde.

La Chaqueta *(Jeogori)*

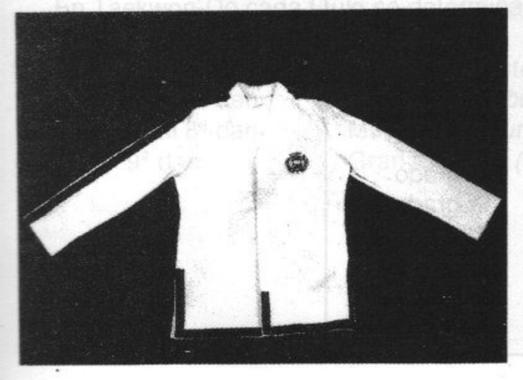
Una chaqueta cerrada es práctica y estética, más que una atada o floja. Las mangas tienen que ser bastante largas para llegar hasta la muñeca, su largo será hasta la parte superior de los muslos.

Si tal es el deseo del estudiante, puede llevar una camiseta debajo del *do-bok*. Una apertura de siete centímetros se realiza en los laterales para añadir más confort durante la realización de técnicas de pie.

PANTALONES *(Baji)*

Tienen que cubrir la parte alta del hueso del tobillo.

Vista de frente





Vista de frente



Vista por detrás

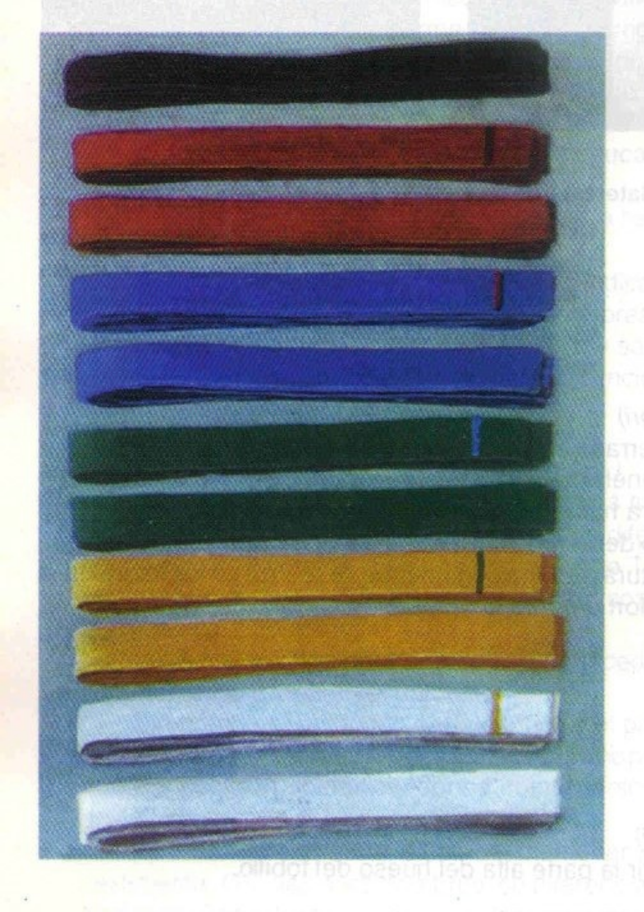
CINTURONES *(Ti)*

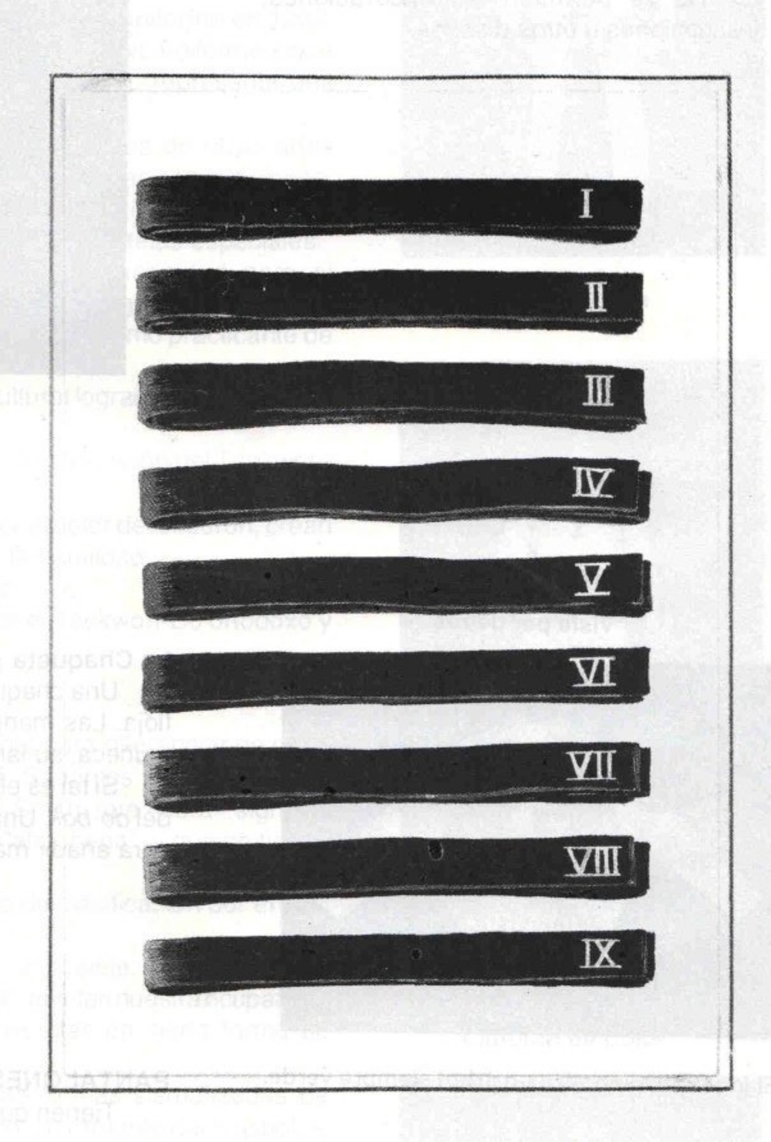
Son seis clases de cinturones: blanco, amarillo, verde, azul, rojo y negro.

El cinturón tiene cinco centímetros de ancho y cinco milímetros de grueso.El ancho de las puntas de color en la extremidad del cinturón tienen cinco milímetros. La distancia entre la punta y la extremidad del cinturón es de cinco centímetros.

Los cinturones negros se distinguen por números romanos escritos sobre el cinturón, como se muestra más abajo.

Cinturones de Color





Cinturones Negros

Tipo de Cinturones	
Cinturón Negro	1º a 9º Dan
Cinturón Rojo con Punta Negra	1º grado
Cinturón Rojo	2º grado
Cinturón Azul con Punta Roja	3º grado
Cinturón Azul	4º grado
Cintuón Verde con Punta Azul	5º grado
Cinturón Verde	6º grado
Cinturón Amarillo con Punta Verde	7º grado
Cinturón Amarillo	8º grado
Cinturón Blanco con Punta Amarilla	9º grado
Cinturón Blanco	10º grado

Estos colores no han sido escogidos arbitrariamente. En realidad, están ligados con la tradición. Los colores negros, rojo y azul representan los diferentes niveles jerárquicos durante las dinastías de Koguryo y Silla. El cinturón mitad blanco, mitad negro, se utiliza para los cinturones negros juniors.

SIGNIFICADO DE LOS COLORES

Blanco	Representa la inocencia, como la del discípulo principiante que no tiene ningún conocimiento previo de Taekwon-Do.
Amarillo	Representa la Tierra en la que crece una planta que desarrolla sus raíces, como los fundamentos del Taekwon -Do.
Verde	Representa el crecimiento de la planta, como la destreza en Taekwon-Do empieza a crecer.
Azul	Representa el Cielo, hacia el cual la planta madura se dirige, como los progresos en Taekwon-Do.
Rojo	Representa el peligro, que pide al estudiante que ejercite el control, y que aconseje a sus adversarios que se alejen.
Negro	Representa el contrario del blanco, es decir, la madurez y el conocimiento del Taekwon-Do. Indica también la imprevisibilidad de la oscuridad y el miedo.

El propósito principal del cinturón en este arte particular de autodefensa es de representar la significación filosófica del Taekwon-Do (practicante del Taekwon-Do), así como de distinguir su grado. Así, se decidió durante una reunión especial de los directores, el 1º de julio de 1985, que los cinturones tengan una sola vuelta por la cintura, y no dos como solía hacerse anteriormente.

Uno o IL (vuelta de cintura) simboliza:
Ohdoilkwan (perseguimiento de un objetivo pase lo que pase, una vez decidido).
Ilpyondanshim (servir a un maestro con una lealtad eterna)
Ilkyokpilsung (conseguir la victoria en un solo golpe)

TITULO Y FUNCION *(Chingho wa Kinung)*

La sociedad se compone basicamente de personas con esferas sociales diferentes, en términos de rango, posición y ocupación. El tipo de recepción o de tratamiento ganado por cada clase ya se han universalmente estandarizado, ya que la gente puede modelar y controlar la calidad de su vida según su posición personal. Sin tal distinción, el caos y el desorden reinarían en la sociedad.

Igualmente en Taekwon-Do, el espíritu único e ideal de caballerosidad, característica de los practicantes de artes marciales, sólo puede obtenerse designando una guía general asi como también funciones específicas a los cinturones negros, particularmente un título apropiado a los cinturones negros de altas categorías. Eso permite diferenciar claramente a los seniors de los juniors, motivando a los primeros a actuar con discreción, instaurando un ejemplo a seguir, mientras que los últimos intentarán mejorarse por ellos mismos para emular a sus guías.

DISTINCION DE TITULO *(Chingho Kubun)*

En Taekwon-Do cada título se determina según el rango:

1ª al 3º dan	Instructor Asistente (Cuando se necesita) *(Boosabum)*
4º al 6º dan	Instructor *(Sabum)*
7º al 8º dan	Maestro *(Sajiun)*
9ª dan	Gran Maestro *(Sasong)*

Como plegar el *do-bo*







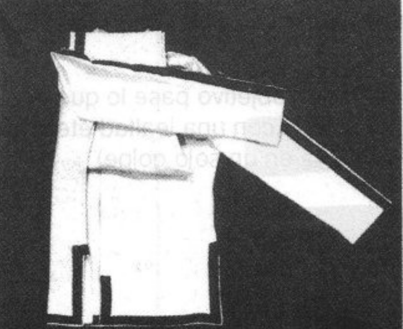
3. Plegar otra vez al centro

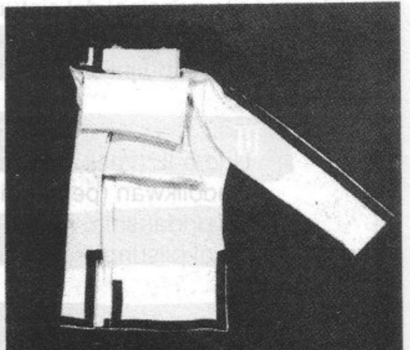
2. Plegar a un tercio la parte baja

. Meter el pantalón sobre la chaqueta de tal modo que la cintura se encuentre sobre el cuello

1. Plegarlo verticalmente al centro.

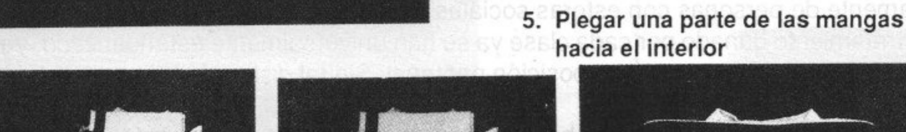


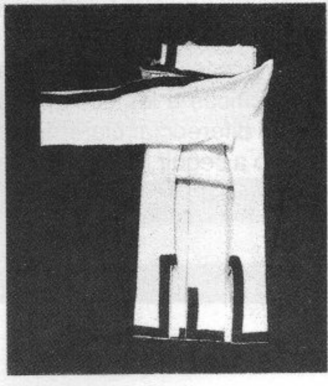


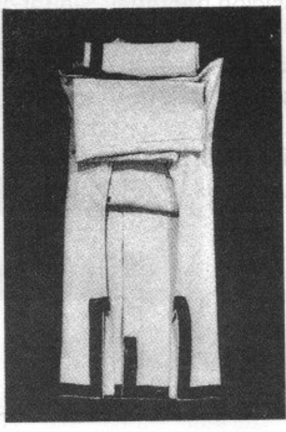


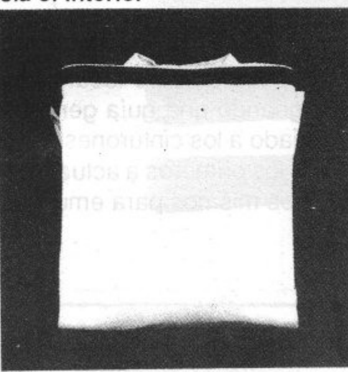
6. Plegar otra vez la manga plegada al centro.

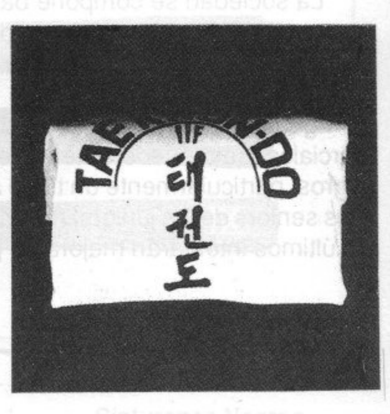
5. Plegar una parte de las mangas hacia el interior









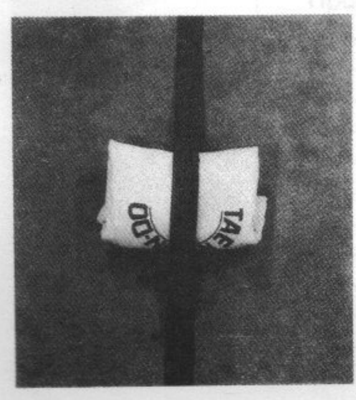


10. Plegarla otra vez en dos

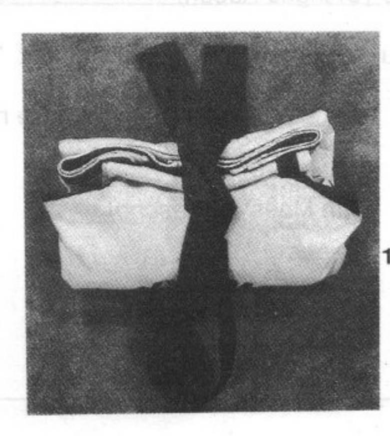
7. Plegar la otra parte hacia el interior

9. Plegar la chaqueta al centro

8. Plegar la manga opuesta al centro

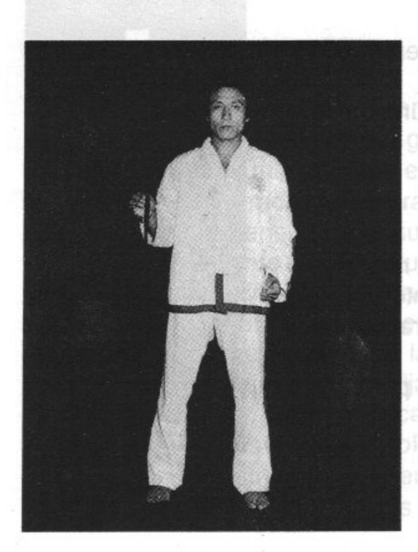


11. Poner el cinturón plegado en el centro del *do-bok* plegado

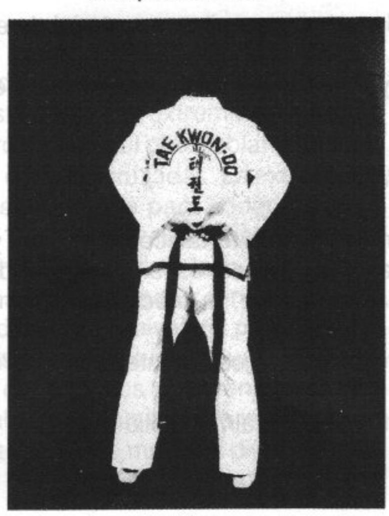


12. Apretar el cinturón con un nudo cuadrado

Como Atar el Cinturón

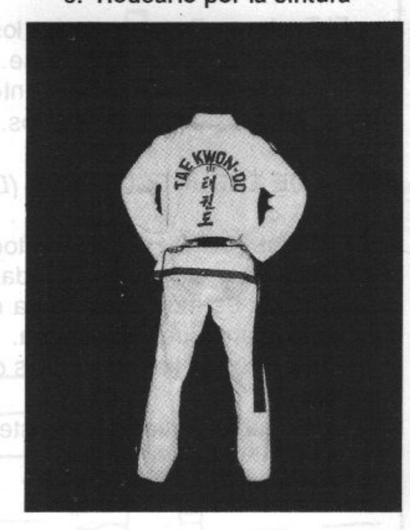


1. Sostener el cinturón por su centro



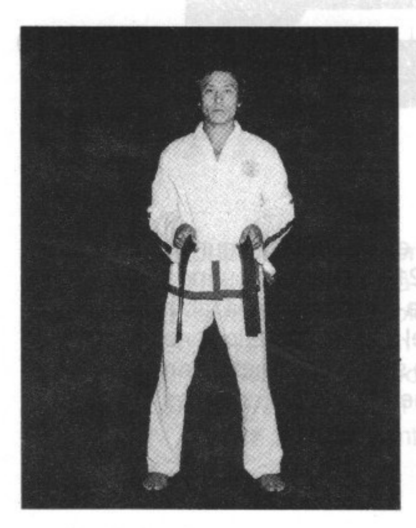
2. Ponerlo al centro de la espina lumbar

Vista por detrás

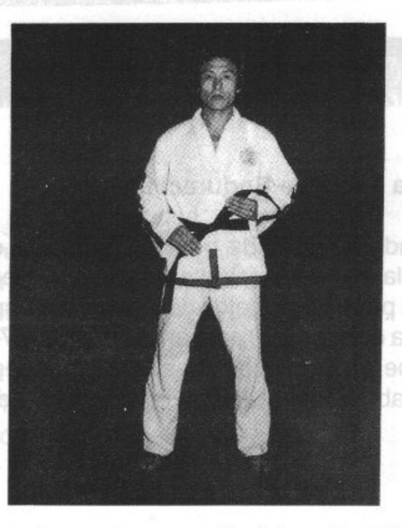


3. Rodearlo por la cintura

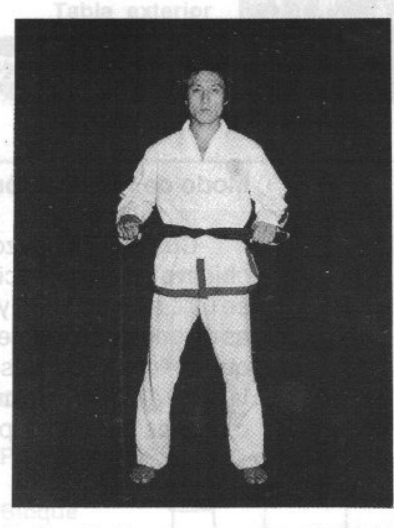
Vista por detrás



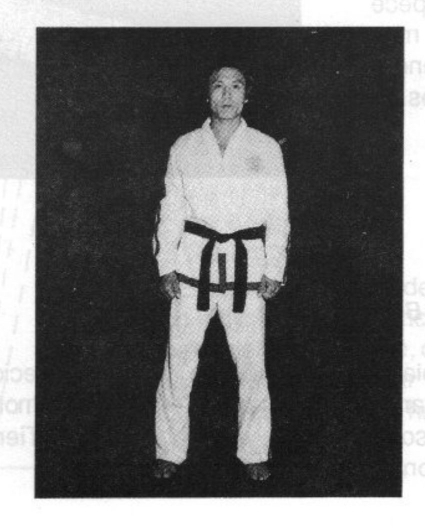
4. Llevar las dos manos hacia el ombligo



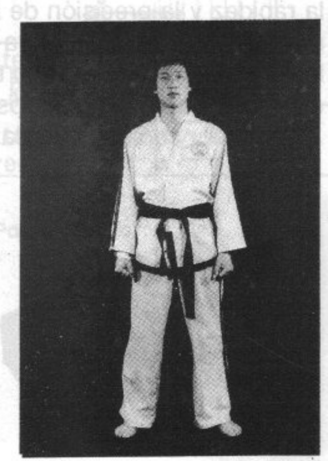
5. Cruzar la extremidad derecha del cinturón por delante del ombligo



6. Apretarla con un nudo cuadrado



7. Las dos extremidades tienen que ser del mismo largo

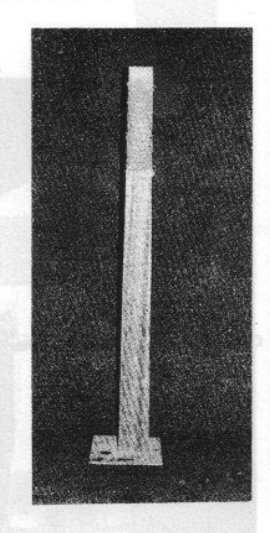


INCORRECTO
Las extremidades no son iguales.

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO *(Dallyon Goo)*

El Taekwon-Do como todos los otros deportes, necesita un material de entrenamiento para incrementar los ejercicios de base.

Este equipo es muy importante para ayudar a crear la destreza y la potencia en un tiempo mínimo y con esfuerzos reducidos.



Vista frontal

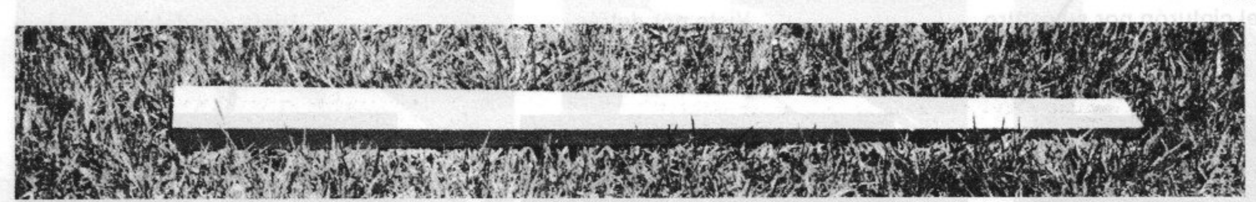
TABLA DE ENDURECIMIENTO *(Dallyon Joo)*

El mejor y el más sencillo de todos los métodos para fortalecer las manos y los pies, mientras se practican los puñetazos, patadas penetrantes, y golpes, es la tabla de endurecimiento.

También es muy eficaz para desarrollar la rapidez, la precisión, el control respiratorio, el concepto de enfoque y la postura.

Existen cuatro tipos de tablas de endurecimiento: fijos, de interior o exterior; móvil; portatil o montable.

Este equipo particular consiste en una tabla y una almohadilla.

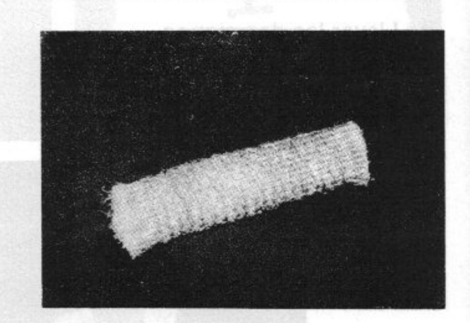


Poste (Dae)

Modo de Fabricación de una Tabla de Endurecimiento

Cualquier pedazo de madera cuadrada basta. La medida del poste es variable, según el objetivo de su utilización y de la altura del estudiante. Generalmente mide 210 cm de alto cuando se utiliza en exterior, y 150 cm para los modelos de interior. Su espesor en la parte baja de la tabla es de unos 12 centímetros para el exterior, 8 cm para el interior, y 7 cm para el portátil. Un lado tiene que ser cepillado, desde el tope a la parte baja, hasta que el espesor sea de sólo 3 centímetros en la parte alta. De este modo, la tabla conserva su flexibilidad, evitando así las heridas de los tendones o huesos durante la práctica.

Almohadilla de Paja *(Jip Byogae)*



Se utilizaba exclusivamente en el pasado, y sigue siendo aún muy popular. Un incoveniente, sin embargo, es el hecho que su exterior es muy duro, y entorpece la rapidez y la precisión de los principiantes. El estudiante se dará cuenta muy rápidamente que si no retira sus puños enseguida, su miembro de ataque tendrá lesiones y le dolerá al poco tiempo. La almohadilla mide unos 24 centímetros. El espesor es de 5 centímetros, y el ancho de 9.

Rodear con una cuerda de paja trenzada.

Almohadilla de Esponja *(Sponji Byogae)*

Aconsejado para los principiantes. Después de haber fortalecido los miembros de ataque, puede utilizarse la almohadilla de paja. La almohadilla mide unos 20 centímetros, el espesor es de 6 cm, y el ancho de 9 cm. Tiene que cubrir totalmente la almohadilla con tela.

Cómo Instalarlo

Tipo Fijo *(Gojongsik)*

Para un poste de entrenamiento de exterior, cavar un agujero en el suelo, enterrar la parte más gruesa hasta que la otra extremidad del poste esté un poco más alto que el nivel aproximado del plexo solar. Reforzar la parte enterrada con piedras, ladrillo o barras cruzadas. La extremidad de la tabla tiene que ser suficientemente flexible para poder moverse atrás y adelante una amplitud de 3 a 5 centímetros cuando se lo empuja con las dos manos. Colgar la almohadilla sobre el lado que no fue cepillado, atando fuertemente las dos extremiedades con una cuerda fina, para que el centro de la almohadilla esté al nivel del plexo solar.

La tabla tiene que ser fijada de tal modo que se incline un poco hacia el estudiante. Para practicar golpes con los pies y entrenamiento de patadas bajas se puede colgar otra almohada en la parte inferior de la tabla. Los instructores deberán instalar tablas de medidas diversas para los estudiantes de distintos tamaños.

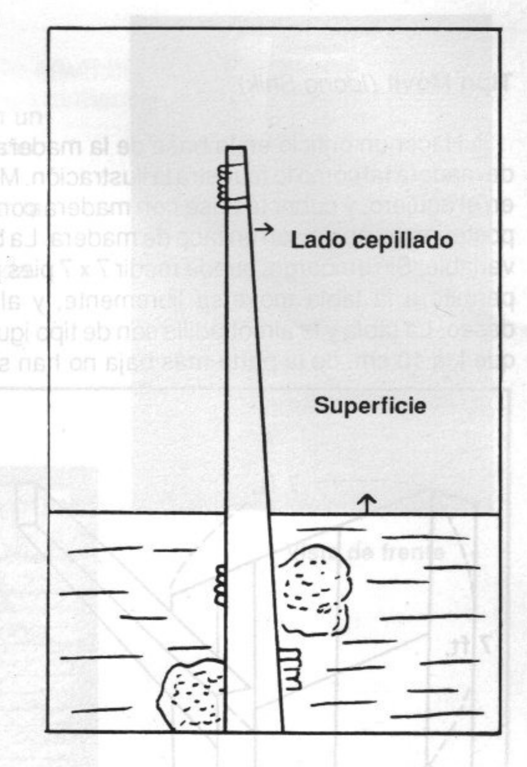
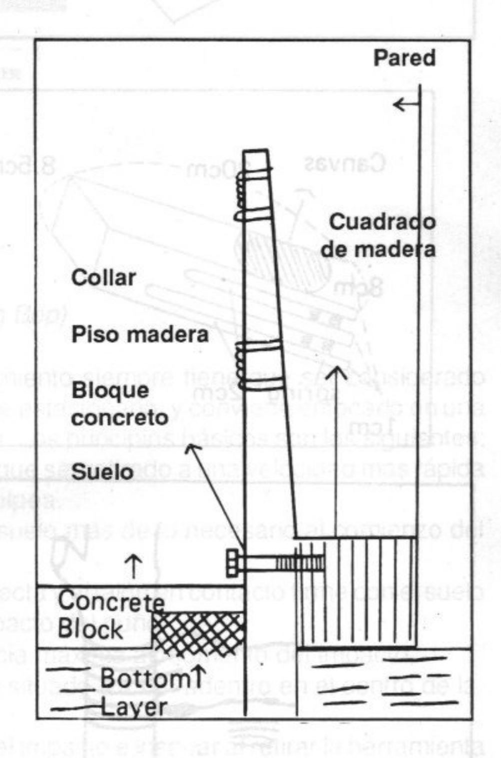
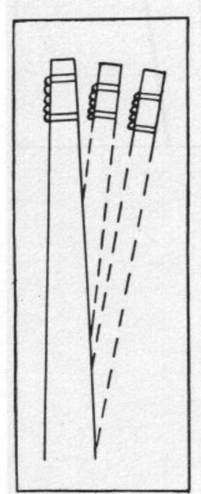


Tabla exterior

Para una tabla de interior, colgar un bloque en hormigón cerca de la pared, y reforzar la parte baja de la tabla poniendo un pedazo de madera cuadrado contra la pared. Colocar la tabla entre el hormigón y la madera, protegiendo la madera con un collar para que no se mueva. Una plataforma de madera puede ser construída sobre el hormigón. El hormigón no debe ser mayor que 10 X 10 centímetros, y el cuadrado de madera será de 30 X 30 centímetros con 10 centímetros de espesor.



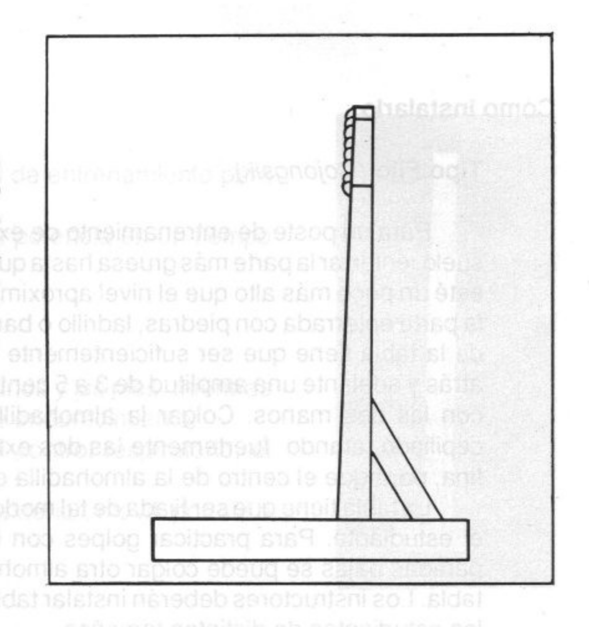
Poste interior

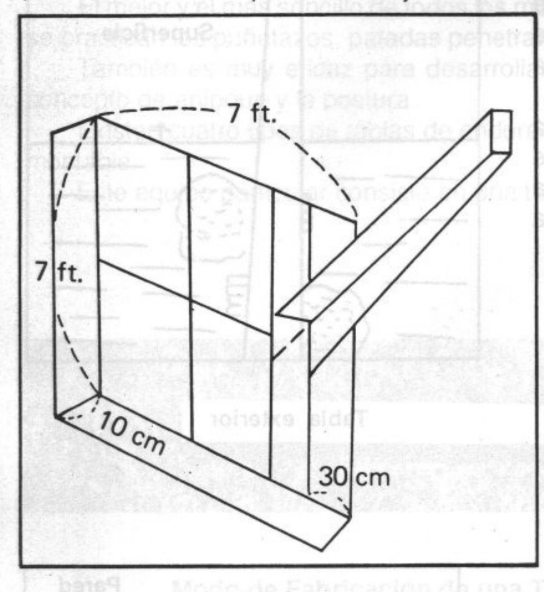


El tipo fijo de tabla de entrenamiento también puede ser utilizado como indicador de potencia. Más si la tabla se mueve después de un golpe con el puño o el pie, de mayor potencia. Sin embargo, se aconseja a los estudiantes utilizar con precaución la tabla. Al producirse una fractura en un nudillo o un hueso de tibia lo cual retrasaría el entrenamiento semanas o meses.

Tipo Móvil *(Idong Shik)*

Hacer un orificio en la base de la madera, meter dos tacos cuadrados de madera tal como lo muestra la ilustración. Meter la tabla de entrenamiento en el agujero, y cubrir la base con madera contrachapada. Sostener el lado posterior del poste con un taco de madera. La base de madera es de medida variable. Sin embargo, puede medir 7 x 7 pies y de espesor unos 10 cm. Eso permite a la tabla moverse libremente, y al estudiante usarlo según su deseo. La tabla y la almohadilla son de tipo igual que los del poste fijo, salvo que los 10 cm. de la parte más baja no han sido cepillados.

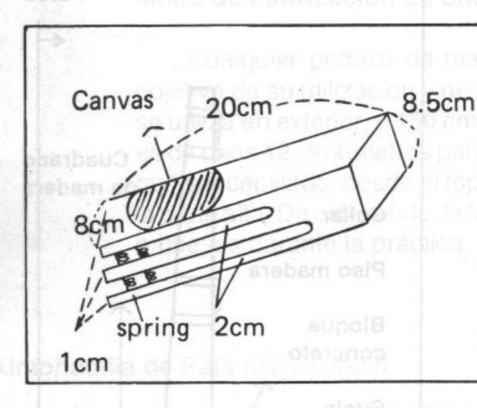


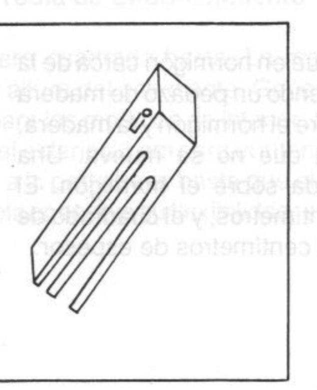


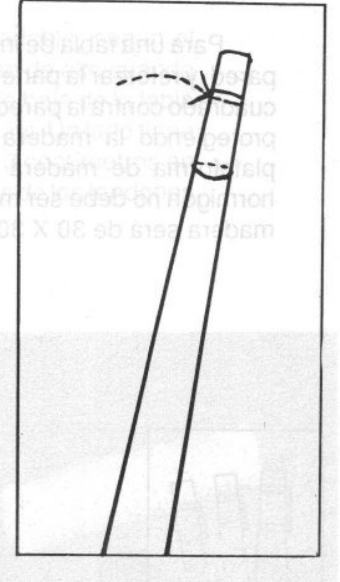
Tipo Portátil *(Heudae Shik)*

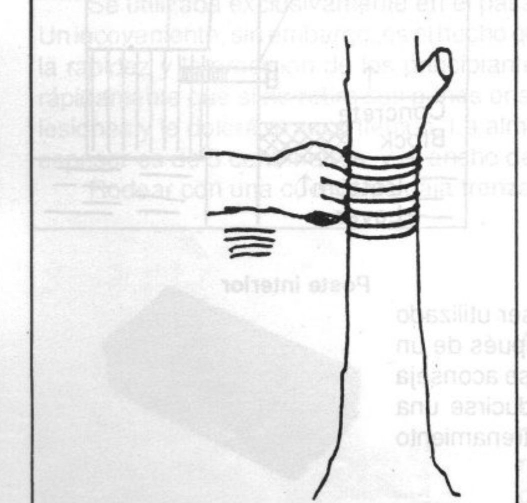
Cualquier pedazo de madera basta. Suele medir, a pesar de su variabilidad, unos 30 cm. de largo, 8 cm. de ancho y 9 cm. de espesor. Siguen unos consejos relativos a su construcción.

1. Fijar un resorte entre los dientes de madera para preservar su elasticidad.
2. Poner una almohadilla de un espesor de 5 cm. de esponja de goma sobre la zona de golpe, cubriéndola con tela, para evitar herirse los huesos durante el ejercicio.
3. Hacer un agujero en el lado posterior para poder colgarlo.



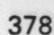






INCORRECTO
La tabla está inclinada hacia atrás. El puño alcanza la almohadilla en arco y no en línea recta. El esfuerzo, así realizado, está centrado sobre la muñeca doblada.

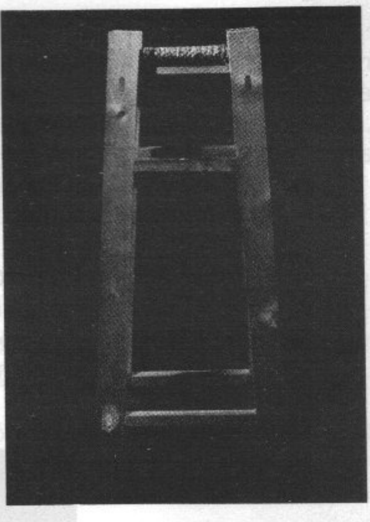
INCORRECTO
El árbol no ofrece ninguna flexibilidad. Los músculos de la mano y del hombro pueden dañarse. Otro incoveniente es que no se puede golpear fuertemente, impidiendo al estudiante desarrollar la velocidad de golpe.



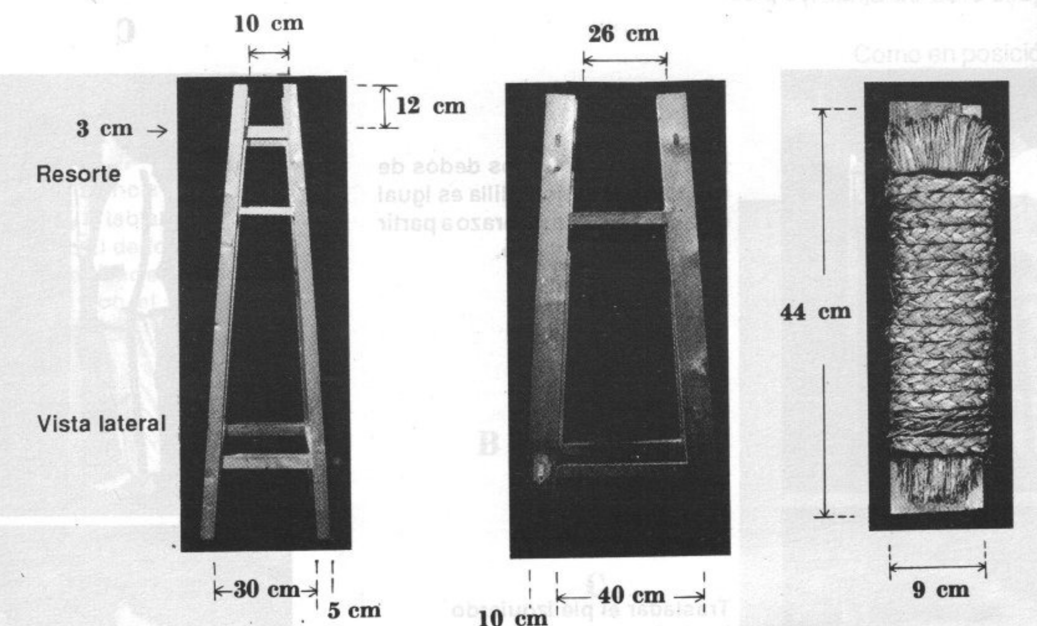
Tipo Montable *(Ollyo Nonnun Shik)*

Se trata, sobre todo, de una tabla de entrenamiento montada en un soporte. Es muy útil para fortalecer el canto de mano, el reverso del puño, el lado del puño, y la parte trasera del talón.

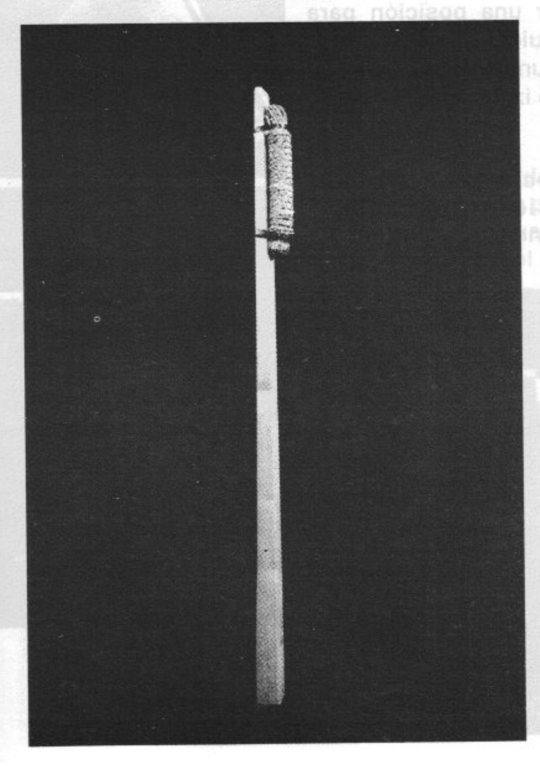
1. Colgar dos resortes en cada lado de la barra para garantizar la elasticidad.
2. Se pueden añadir barras suplementarias para ajustarlo a medida.



Vista de frente



Vista lateral



Cómo utilizarlo *(Sayong Bop)*

El poste de entrenamiento siempre tiene que ser considerado como un blanco realmente estacionario, y conviene enfocarlo en una posición bien balanceada. Los principios básicos son los siguientes:

1. El puño opuesto tiene que ser retirado a una velocidad más rápida que la del puño que golpea.
2. No elevar el talón del suelo más de lo necesario al comienzo del golpe.
3. Conservar la espalda recta y el talón en contacto firme con el suelo en el momento del impacto del puño.
4. Concentrar una potencia máxima al momento del impacto, apuntando a un punto situado a 1 cm adentro en el centro de la almohadilla.
5. Exhalar corto durante el impacto e inspirar al retirar la herramienta de ataque.
6. Girar la cadera en la misma dirección que la herramienta de ataque, trasladando ligeramente el peso del cuerpo.
7. Evitar empujar o golpear sin fuerza. No sólo eso reduce la velocidad, sino también acarreará una postura y una puntería incorrectas.
8. Detener un instante el puño en el momento de su impacto.

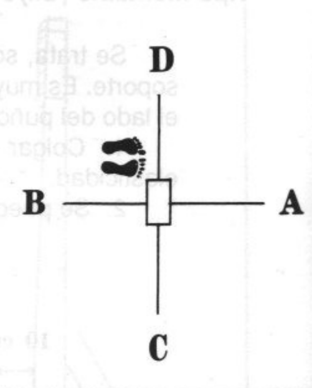
Parte de Adelante del Puño *(Ap Joomuk)*

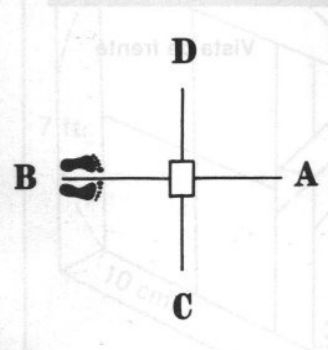
El ejercicio de golpear se ejecuta de formas diversas y en posiciones diversas; por ejemplo un puñetazo en posición de pies paralelos o posición de jinete, un puño cruzado anverso de puño en posición para caminar, un reverso de puño, en posición en L, etc.

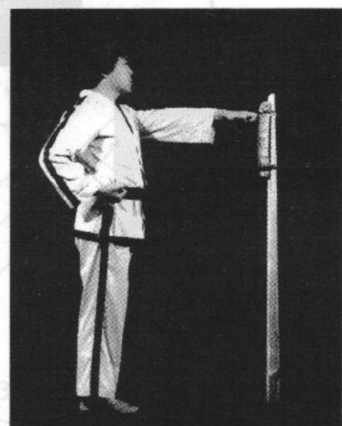
Las más corrientes se ilustran a continuación:

Puñetazo en Posición de Jinete *(Annun So Jirugui)*

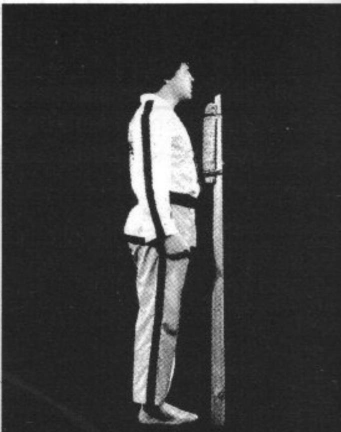
Ese método, así como el de puñetazo en posición de pies paralelos, es ampliamente usado por los principiantes, ya que permite ejercitar los dos puños de igual manera sin cambiar la posición de los pies.

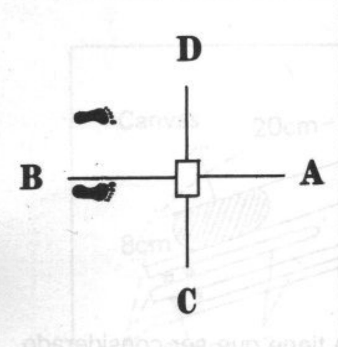






La distancia entre los dedos de los pies y la almohadilla es igual que la medida de un brazo a partir de un puño alargado.



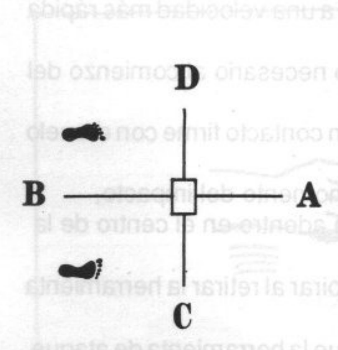


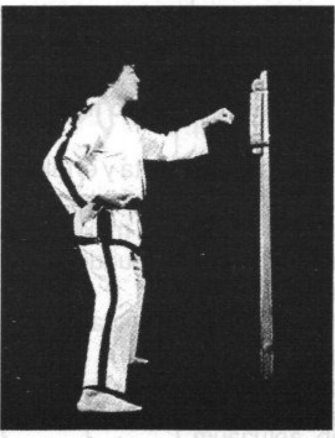


Trasladar el pie izquierdo hacia D

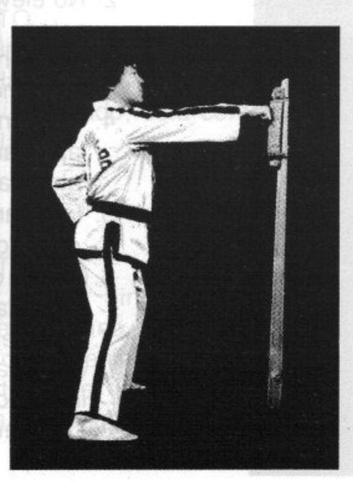


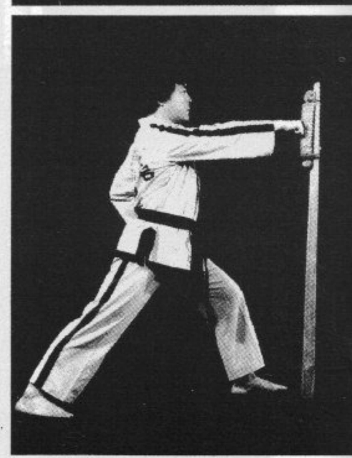
Trasladar el pie derecho hacia B, para formar una posición para caminar izquierda de frente a A, ejecutando una defensa baja con el antebrazo izquierdo.





Mover el pie derecho hacia C para formar una posición de jinete, extendiendo el puño izquierdo.





Golpear con puño derecho, retirando el puño izquierdo hacia la cadera.

Reverso de Puño en Posición para Caminar
(Gunnun So Bandae Jirugui)

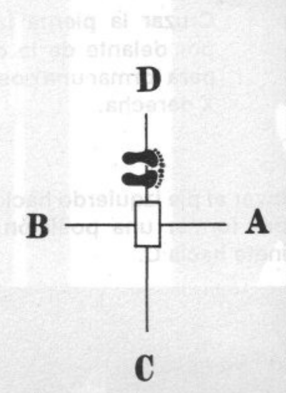
Se utiliza a todos los niveles, para desarrollar la velocidad, la postura, el control respiratorio, así como el concepto de punto de enfoque...

Nota: Tener especialmente cuidado de con palabra «Pie» en este capítulo: se refiere a la dimensión del pie de cada individuo, y no a 12 pulgadas de medida anglosajona. Es para ajustar las distintas medidas de estudiantes basados en el tamaño del pie de cada uno.

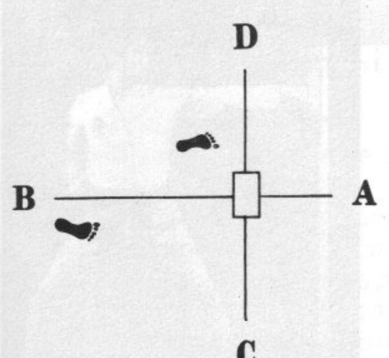
Anverso del Puño cruzado en Posición en L
(Niunja So Baro Jirugui)

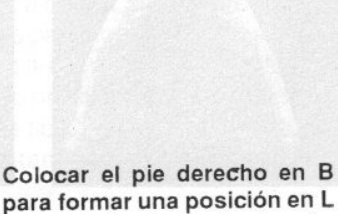
Como en posición para caminar, es un método de golpe muy popular a todo nivel.

La distancia entre los pies y la tabla es de unos 5 cm. El dedo chico del pie derecho está en línea recta con el borde del poste.

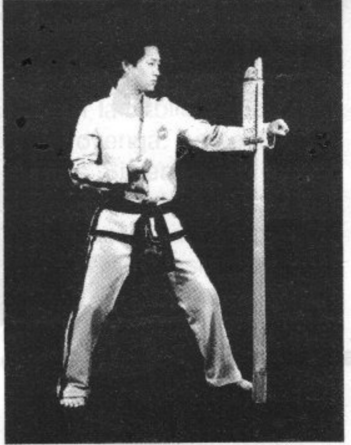


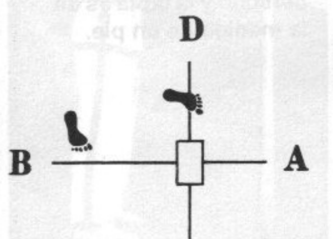
Colocar los metatarsos de los pies sobre la línea D, dejando medio pie de distancia entre el pie derecho y la tabla.



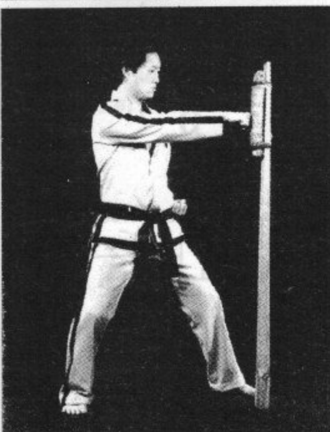


Colocar el pie derecho en B para formar una posición en L frente a A, elevando el puño izquierdo a nivel horizontal.





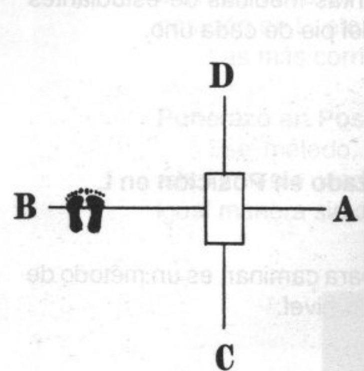
Golpear con el puño derecho, llevando el puño izquierdo hacia la cadera.



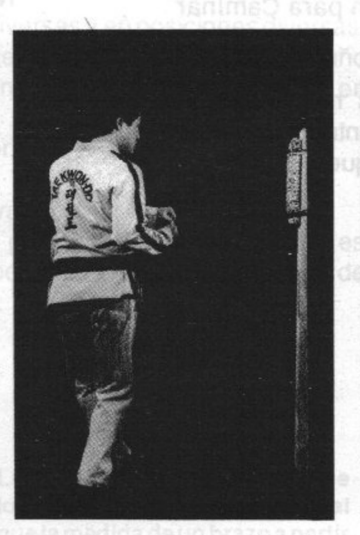
Golpear con el puño derecho, llevando el puño izquierdo hacia la cadera.

Nota: El puño opuesto siempre será llevado hacia la cadera en este capítulo, salvo mención contraria.

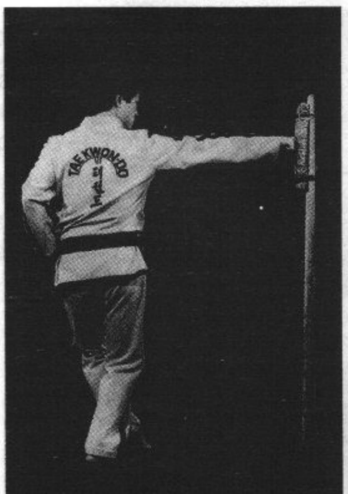
Puño Lateral en Posición en X *(Kyocha So Yop Jirugui)*



La distancia entre la tabla y el pie derecho es de una medida de brazo a partir de la punta de los dedos.



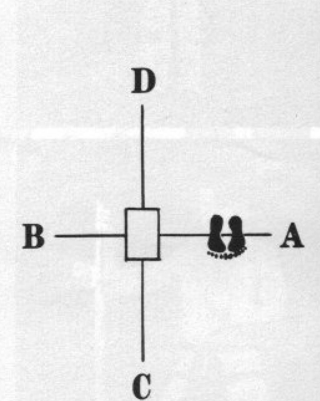
Cruzar la pierna izquierda por delante de la derecha, para formar una posición en X derecha.



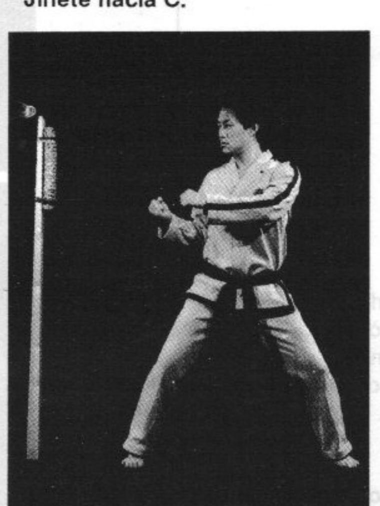
Golpear con puño derecho

Puño Lateral en Posición de Jinete *(Annun So Yop Jirugui)*

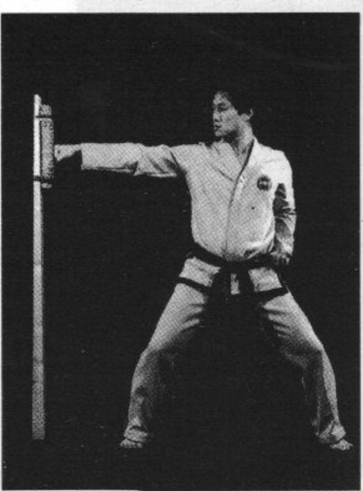
La distancia entre el pie derecho y la tabla es de la medida de un pie.



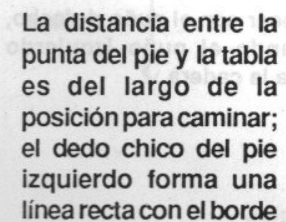
Mover el pie izquierdo hacia A, para formar una posición de Jinete hacia C.



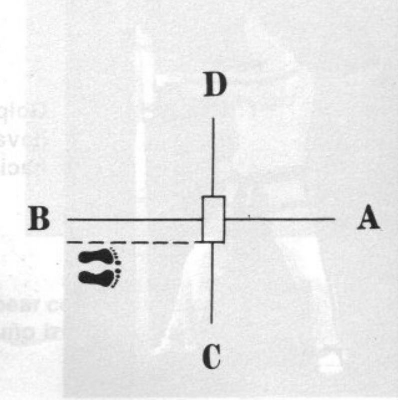
Golpear con puño derecho



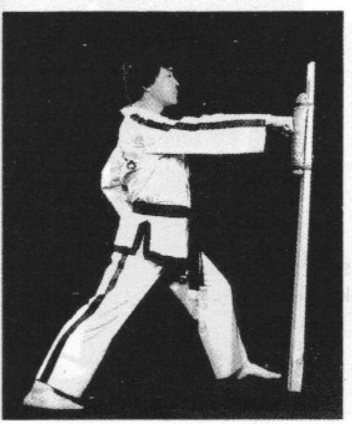
Puño con paso hacia adelante en Posición para Caminar



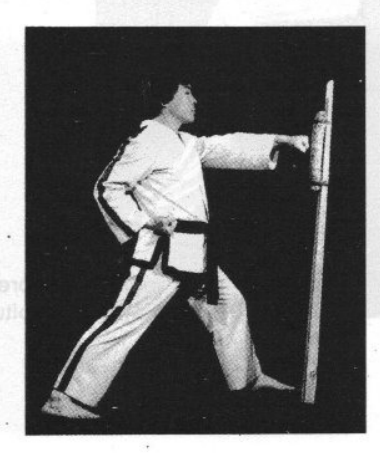
La distancia entre la punta del pie y la tabla es del largo de la posición para caminar; el dedo chico del pie izquierdo forma una línea recta con el borde de la tabla.



Golpear con puño derecho



Golpear con puño izquierdo





Puño Corriendo



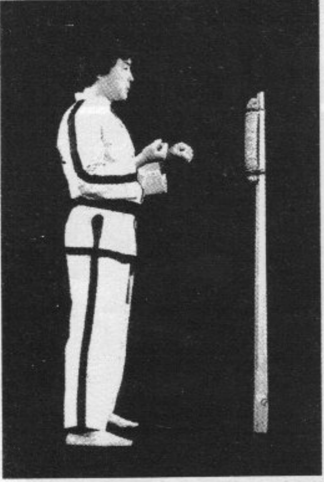
Puño cruzado en Posición para Caminar



Puño en Posición en L



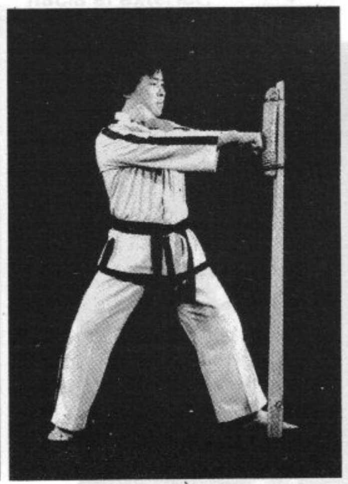
Puño cruzado en Posición en L



Otros Diversos Métodos de *Dallyon*

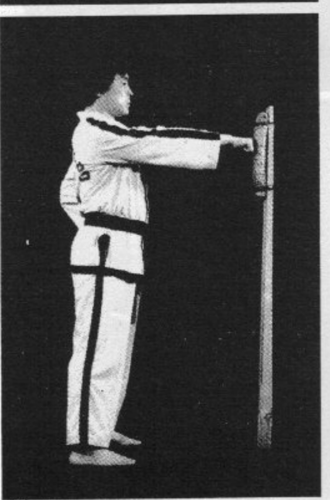
El estudiante de Taekwon-Do tiene que estar preparado y tener la habilidad de hacer frente a cualquier ataque, cualquiera sea la dirección de la que provenga. Así, este libro insiste sobre los movimientos precisos a seguir durante los ejercicios. Sin embargo, eso no significa que durante un combate real el estudiante tenga que sacar el puño desde la cadera. Las circunstancias podrían no permitírselo. Para incrementar las técnicas fundamentales de ataque ya explicadas en este libro, los métodos de golpes con los puños que siguen, y que utilizan diversas posiciones, también deberán ser presentadas a los estudiantes.





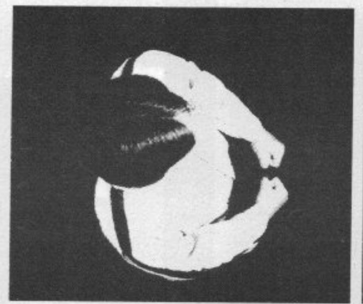
El puño se lanza desde el pecho

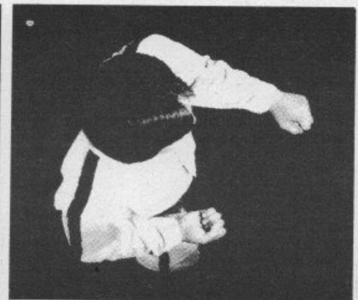
El puño se lanza desde la axila

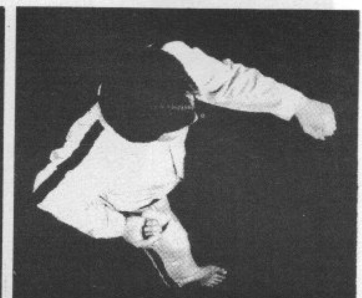


En todos los casos, es preferible que el estudiante sólo apriete el puño ligeramente al principio, apretándolo más y más hasta lo máximo, en el momento del impacto.


Golpe de puño circular en Posición de Jinete







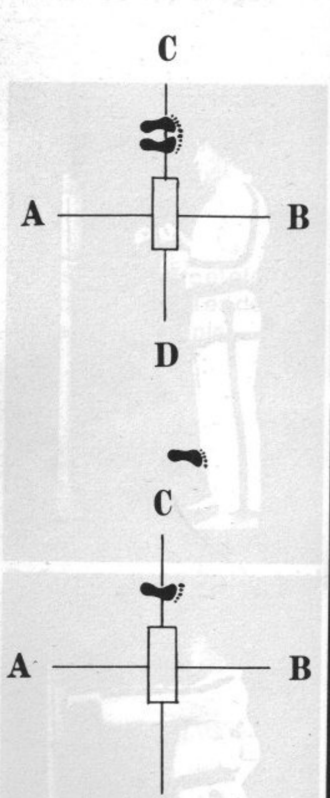
Canto de Mano

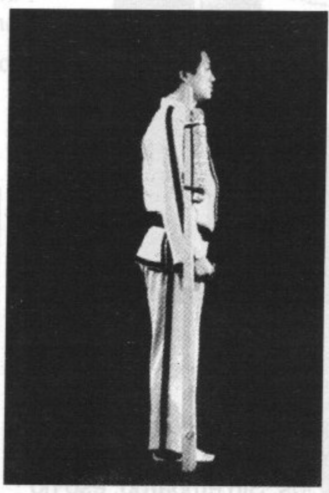
Se practica de cuatro modos posibles: hacia el exterior, hacia el frente, hacia el interior y descendente.

Golpe Hacia el Exterior

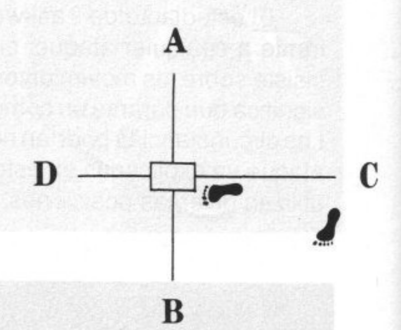
Se efectúa sobre todo en posición para caminar, posición de jinete, posición en L, posición vertical, posición con pies paralelos y posiciones cerradas.

Posición de Jinete

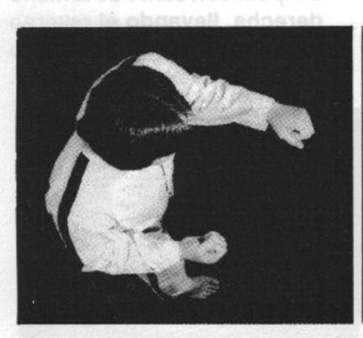


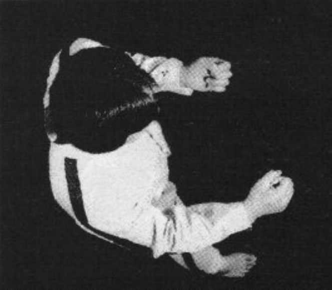

Colocar los metatarsos sobre la línea C, dejando 1/4 de pie de espacio entre la tabla y el pie.

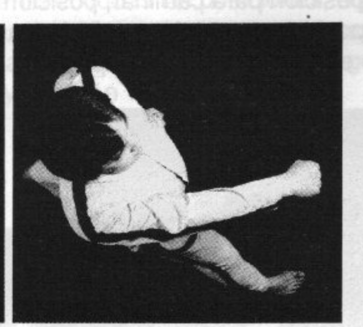

Girar el talón del pie derecho hacia el interior unos 25 grados, para formar una posición de jinete cruzando el revero del antebrazo derecho delante del brazo opuesto.

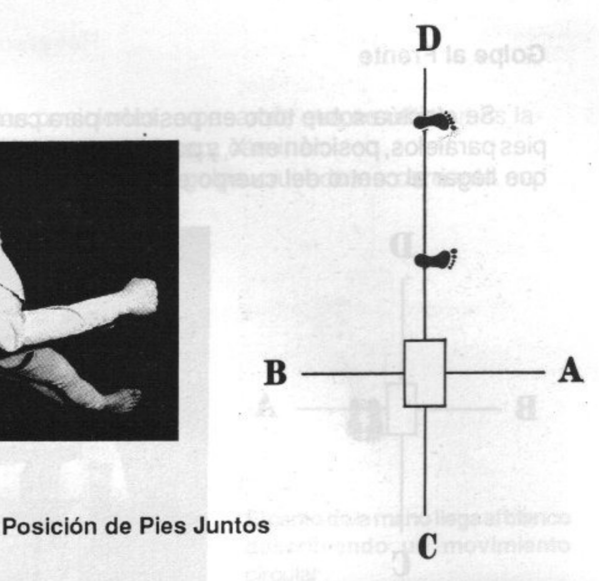



Golpe con el Canto de Mano Derecha



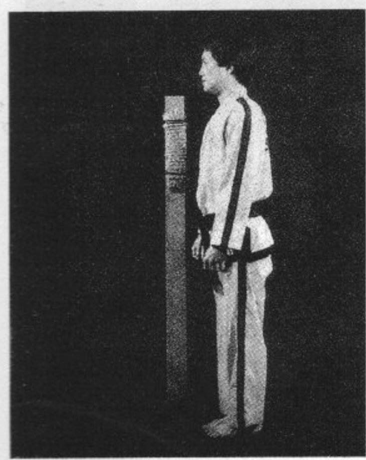




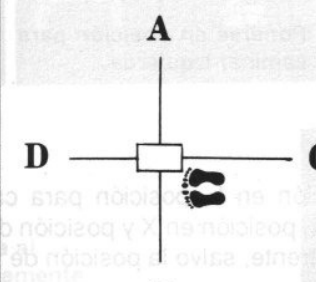


Posición de Pies Juntos

La Posición en L



Colocarse en posición de Pies Juntos de tal modo que el dedo meñique del pie derecho se encuentre en línea recta con el borde de la tabla. La distancia entre el poste y el dedo meñique es de 1/4 de pie aproximadamente.

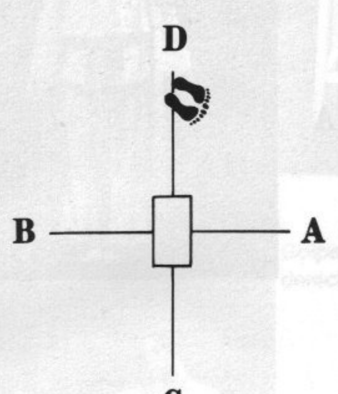


Ponerse en posición de jinete, colocando la parte trasera de la planta de los pies sobre la línea D. La distancia entre el pie derecho y la tabla es de 60 centímetros.



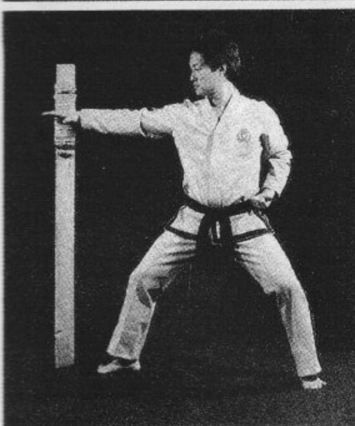
Girar la parte trasera de la planta del pie derecho unos 35 grados hacia el interior, formando una posición de Pies Juntos frente a AC.

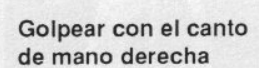


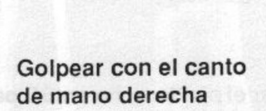


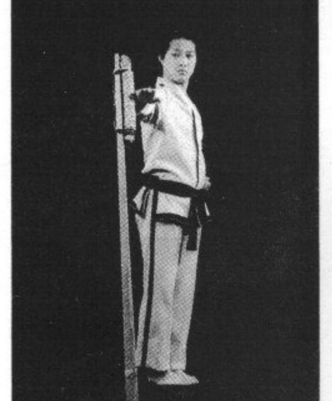
Formar la posición en L izquierda girando la parte trasera de la planta del pie derecho unos 15 grados hacia el exterior.





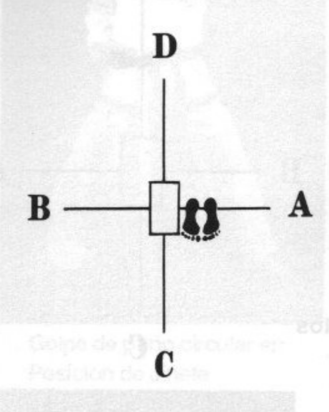

Golpear con el canto de mano derecha


Golpear con el canto de mano derecha

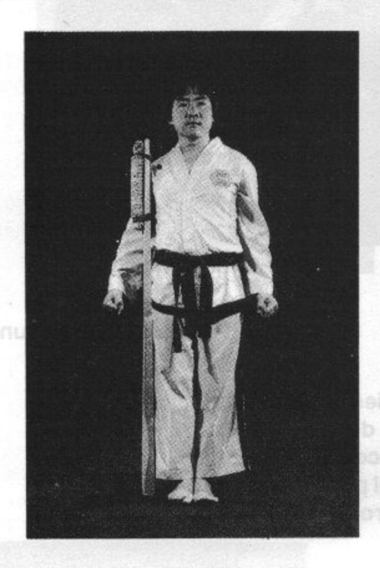


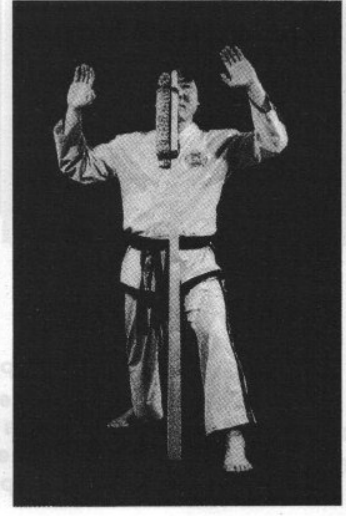
Golpe al Frente

Se efectúa sobre todo en posición para caminar, posición de jinete, posición de pies paralelos, posición en X, y posición de pies juntos. La herramienta de ataque tiene que llegar al centro del cuerpo en el momento del impacto.

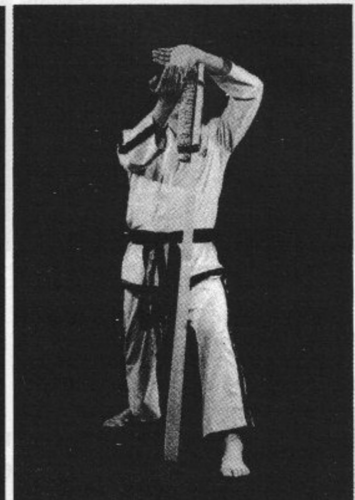


Colocar la parte posterior de los pies sobre la línea A, de modo que el dedo meñique del pie derecho esté en contacto con el borde de la tabla.

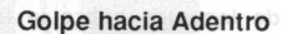




Ponerse en posición para caminar izquierda.



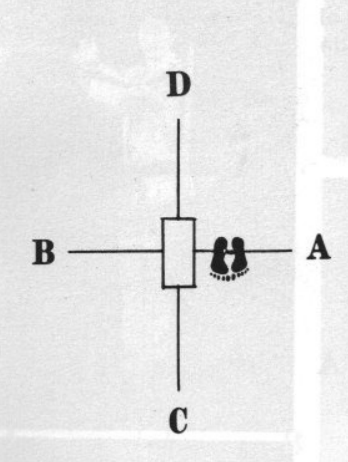
Golpear con canto de la mano derecha, llevando el reverso de la palma de la mano izquierda delante de la frente.

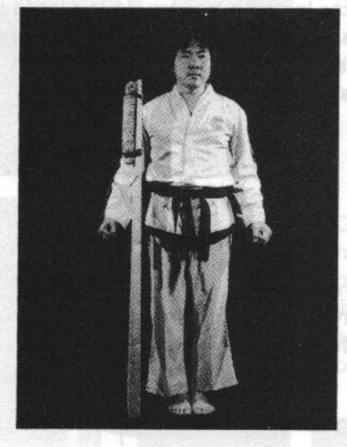


Golpe hacia Adentro

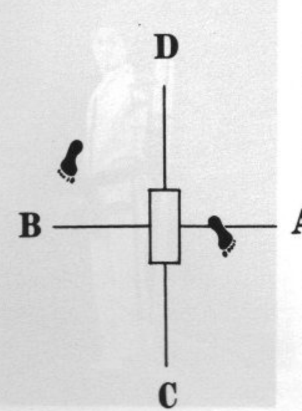
Se efectúa en posición en L, posición para caminar, posición de jinete, posición de pies paralelos, posición en X y posición de pies juntos. El método es igual al caso del golpe al frente, salvo la posición de las manos.

Posición en L
El golpe cruzado es normal.



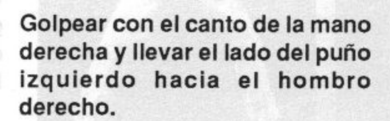


Colocar la parte trasera de la planta de los pies sobre la línea A dejando 1/2 pie de espacio entre el pie derecho y la tabla.



Colocar el pie derecho en BD para formar una posición en L derecha con relación a AC.





Golpear con el canto de la mano derecha y llevar el lado del puño izquierdo hacia el hombro derecho.

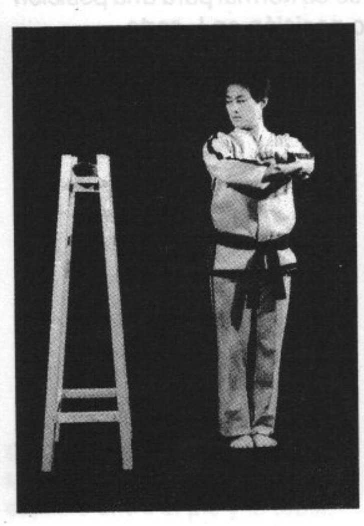


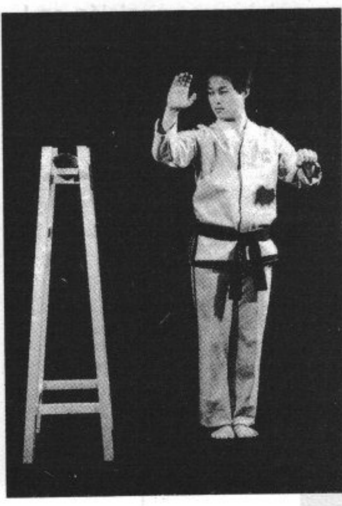
Golpe Descendente

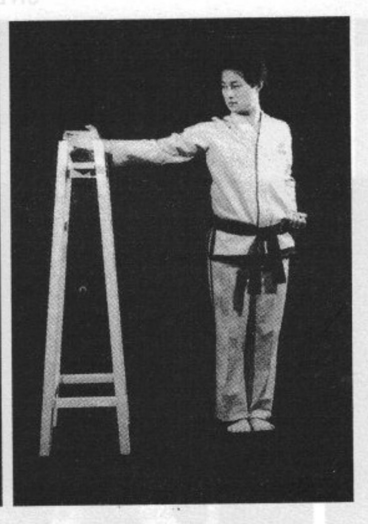
Se practica fácilmente en todas las posiciones, a pesar de que se utiliza más la posición de pies juntos, posición vertical y posición para caminar.

El golpe se ejecuta de frente o de costado. El golpe cruzado es corriente en posición para caminar y posición vertical.

Posición de Pies Juntos
El miembro de ataque alcanza el blanco en un movimiento circular o en línea recta.

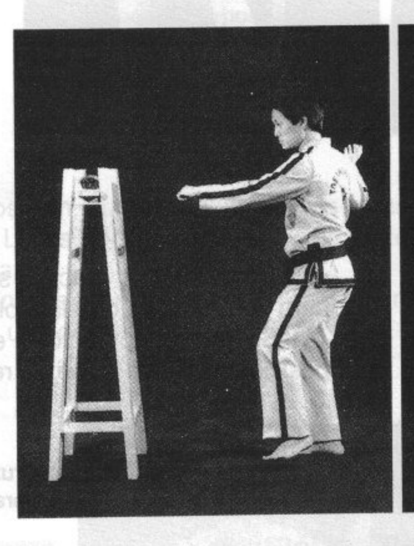






El canto de la mano llega al blanco describiendo un movimiento circular

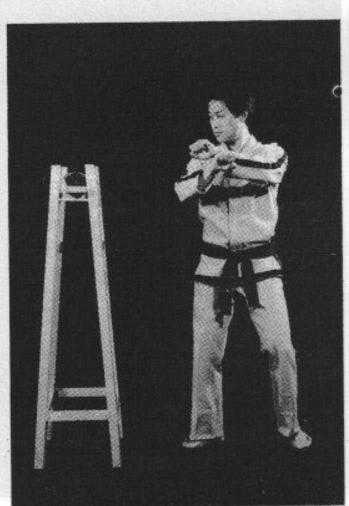
Posición para Caminar
El miembro de ataque alcanza al blanco en una línea recta, solamente.

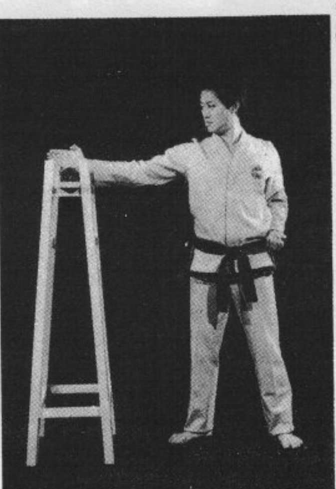


Avanzar el pie izquierdo para formar una Posición para Caminar izquierda

Golpear con el canto de la mano derecha

Posición vertical
El miembro de ataque alcanza al blanco en un movimiento circular., solamente.





Trasladar el pie izquierdo para ponerse en posición L Parado izquierda

Golpear con el canto de la mano derecha

Reverso de Canto de Mano

El método y el proceso son iguales que con el canto de mano. Sin embargo, la distancia entre la tabla y el pie es un poco más pequeña. Se puede ejecutar de tres modos diferentes: hacia el exterior, hacia el interior, y al frente.

Posición para Caminar

C

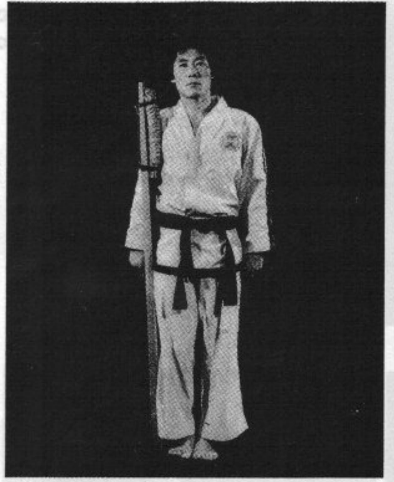
A B

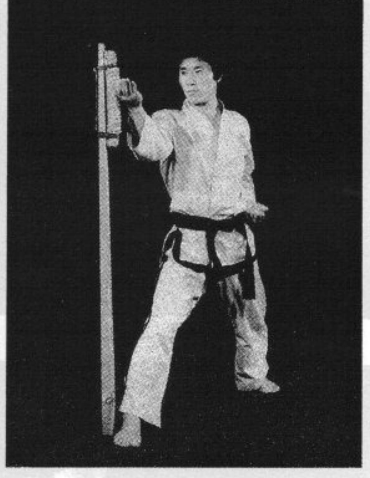
D

Golpe hacia el Exterior

Se practica sobre todo en posición para caminar, en posición en L y posición en L corta. El anverso es normal para una posición para caminar: una posición en L, o posición en L corta.

Golpe con reverso de canto de mano derecha





C

A B

D

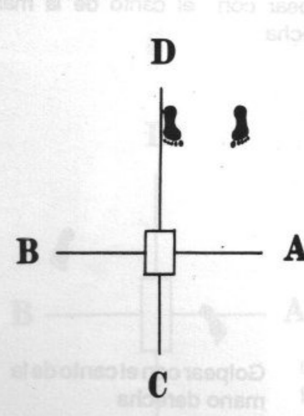
Colocar la planta de los pies sobre la línea B, de tal modo que el pie derecho esté en contacto con la tabla

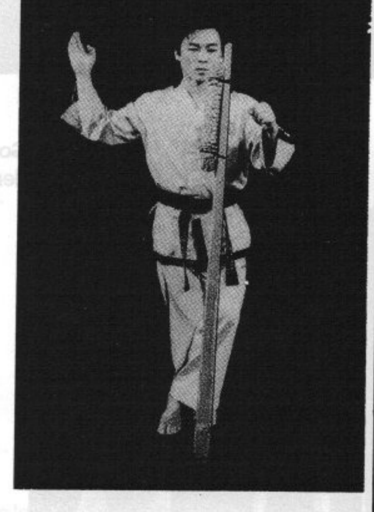
Golpe Frontal

El método y el proceso son iguales al golpe adelante con canto de mano, pero la distancia entre la tabla y el pie es un poco más grande.

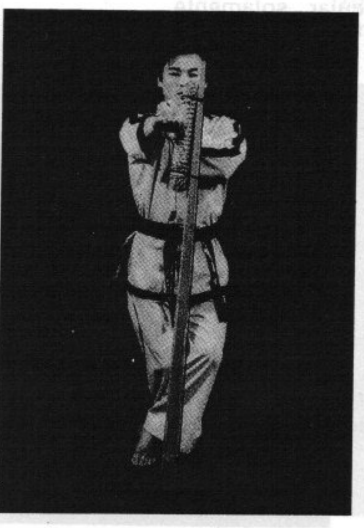
Se realiza sobre todo en posición para caminar, posición de jinete y posición en X. Un golpe de revés es corriente en posición para caminar.

La distancia entre los dedos de los pies y la tabla es la medida de un brazo y el dedo gordo del pie derecho forma una línea recta con el borde de la tabla.





Cruzar el pie izquierdo por delante del pie derecho para formar una posición en X derecha

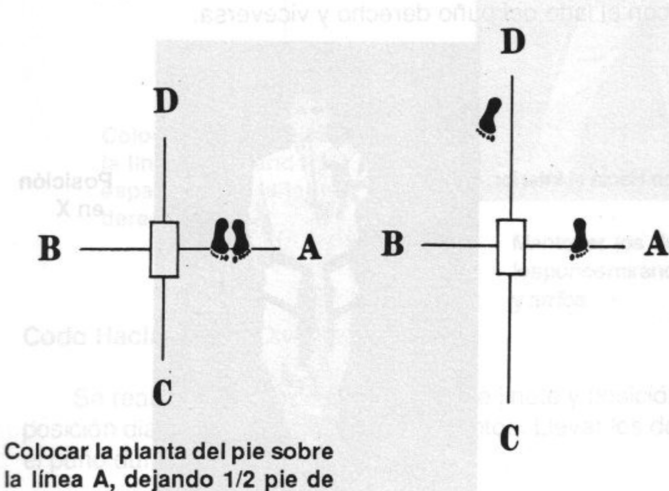


Golpear con reverso del canto de mano derecha, llevando el lado del puño izquierdo frente al hombro derecho.

Golpe Hacia el Interior

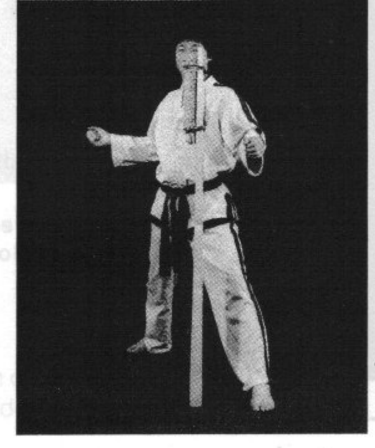
Se utiliza muy frecuentemente, más que el golpe hacia el exterior, y se efectúa sobre todo partiendo de una posición para caminar, posición en L, o posición de jinete.

El método y el proceso son iguales a los del golpe de canto de mano hacia el interior, pero la distancia entre la tabla y el pie es ligeramente más grande. El revés se practica normalmente en posición en L y posición para caminar.

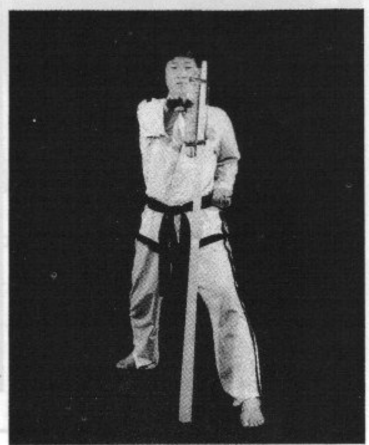


Colocar la planta del pie sobre la línea A, dejando 1/2 pie de espacio entre el pie y la tabla.

Posición para Caminar



Colocar el pie derecho sobre D para formar una posición para caminar izquierda en relación con C.



Golpe con reverso de canto de mano derecha

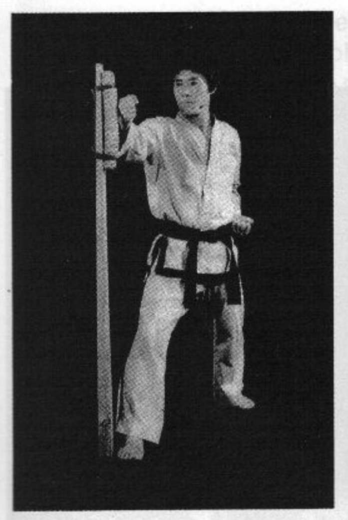
Reverso de Puño

Se puede realizar en casi cualquier posición, aunque se utiliza más comunmente en posición para caminar, posición vertical, posición en L, posición en X, y posición de jinete. El golpe se ejecuta de dos modos: hacia el exterior o hacia abajo.

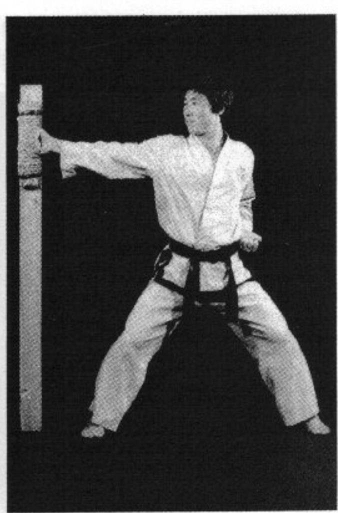
Aunque el método y el proceso son idénticos a los del golpe con canto de mano exterior y hacia abajo, la distancia entre la tabla y el pie es un poco más pequeña.

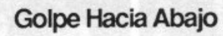
Golpe Hacia el Exterior

Posición para caminar



Posición de jinete



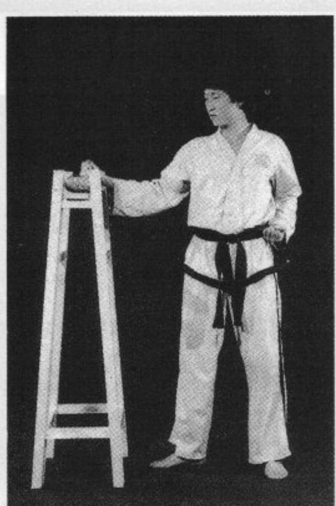


Golpe Hacia Abajo

Posición en X



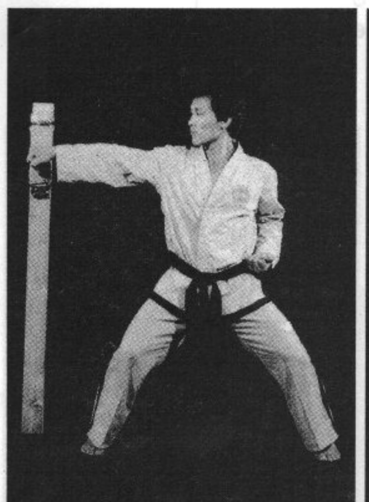
Posición vertical



Puño Lateral

Se ejecuta de 3 modos: hacia el exterior, hacia el interior, o hacia abajo. Se practica de modo igual que el canto de mano.

Posición de Jinete

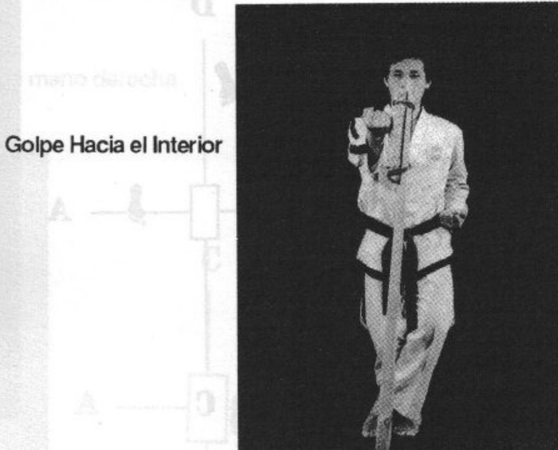




Golpe Hacia el Exterior

El reverso del antebrazo derecho se ubica sobre el antebrazo opuesto al cruzarse, en el momento de golpear con el lado del puño derecho y viceversa.

Golpe Hacia el Interior



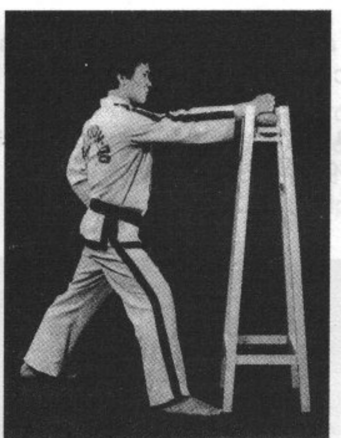
Posición en X

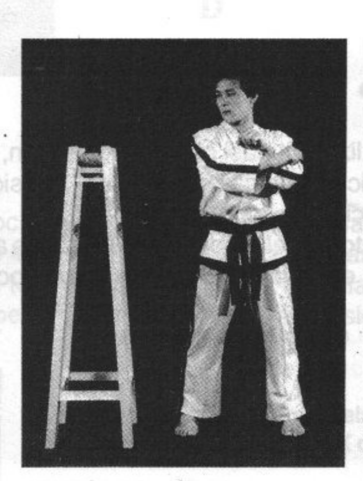
Golpe Hacia Abajo

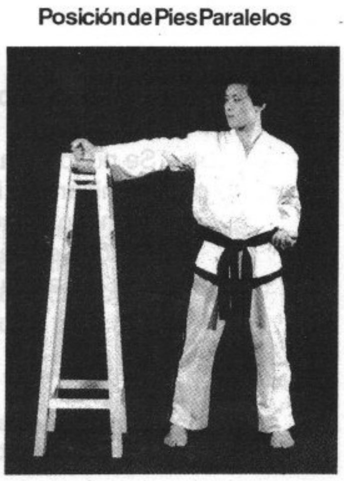
El reverso del antebrazo derecho se coloca debajo del antebrazo opuesto al cruzarse en el momento de golpear con el puño lateral derecho en un movimiento circular, y viceversa.

Posición de Pies Paralelos







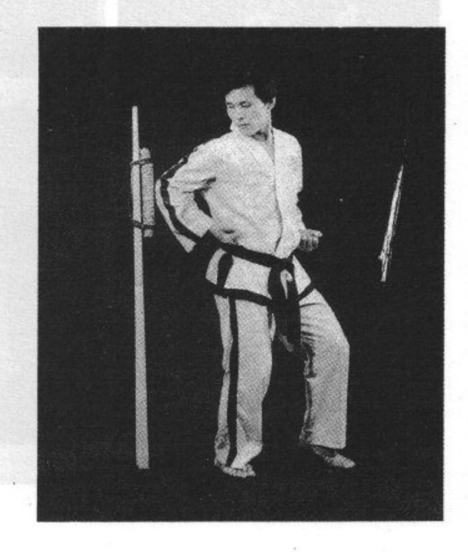


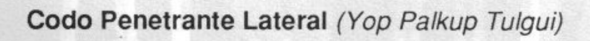
Movimiento circular

Posición para Caminar

Línea recta

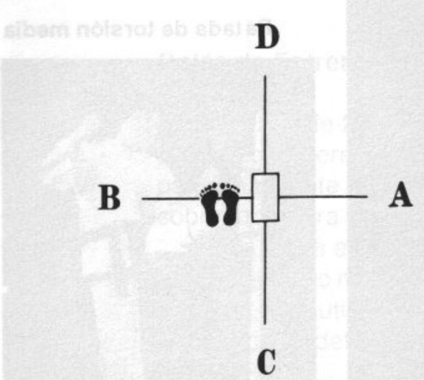
Posición en L corta





Codo Penetrante Lateral *(Yop Palkup Tulgui)*

Se efectúa sobre todo en posición en L y posición en L corta. Asegurarse de llevar el puño opuesto hacia la cadera durante el golpe.



Colocar los metatarsos sobre la línea B, dejando 1/2 pie de espacio entre la tabla y el pie derecho



Mantener los dos reversos de los puños mirando hacia el frente y arriba



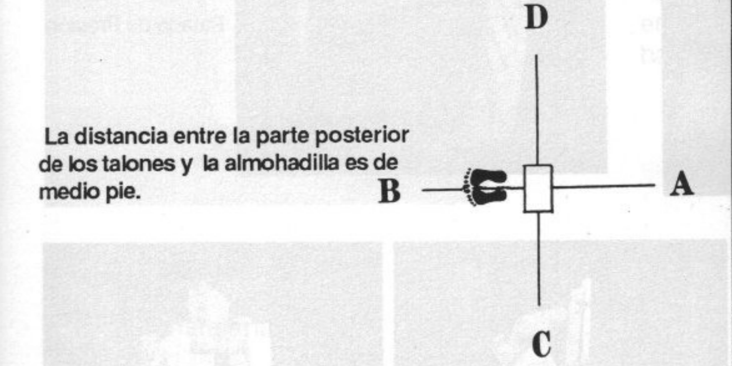
Golpear con el codo derecho

Posición en L

Codo Hacia Atrás *(Dwit Palkup Tulgui)*

Se realiza sobre todo en posición de jinete y posición de pies paralelos: a veces en posición diagonal o posición de Pies Juntos. Llevar los dedos de la mano opuesta sobre el puño durante el golpe.

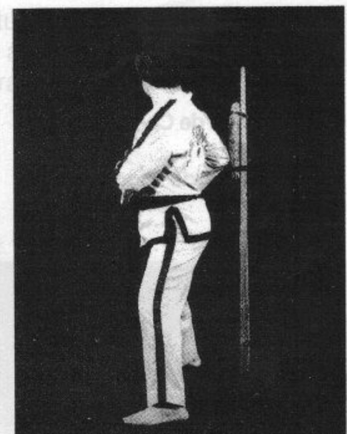
Codazo penetrante con la parte de atrás del codo derecho.



La distancia entre la parte posterior de los talones y la almohadilla es de medio pie.



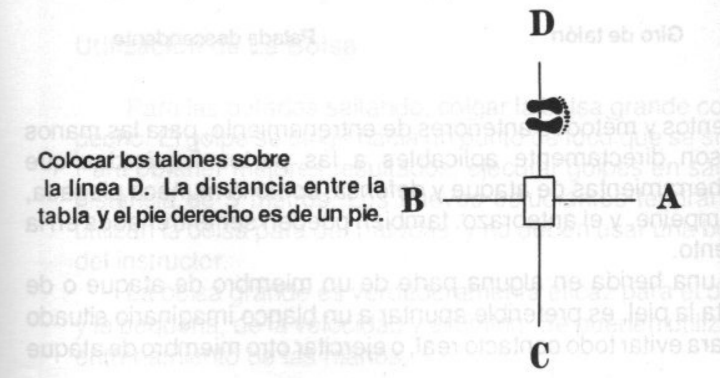
Trasladar el pie izquierdo hacia C formando una Posición de Jinete.



Codo al Frente *(Ap Palkup Taerigui)*

Se realiza sobre todo en posición para caminar, y se ejecuta en la forma de un golpe de revés.

Apretar el lado del puño con la palma opuesta durante el golpe.



Colocar los talones sobre la línea D. La distancia entre la tabla y el pie derecho es de un pie.

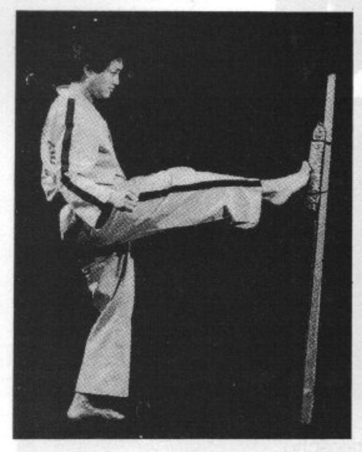
Trasladar el pie derecho hacia B para formar una posición para caminar izquierda, extendiendo el puño izquierdo horizontalmente.



Golpear con la parte de delante del codo derecho, apretando con la palma izquierda el lado del puño derecho.



Metatarso



Patada de Frente



Patada Circular

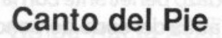


Patada Circular de Lado

Patada de torsión media

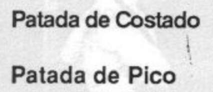


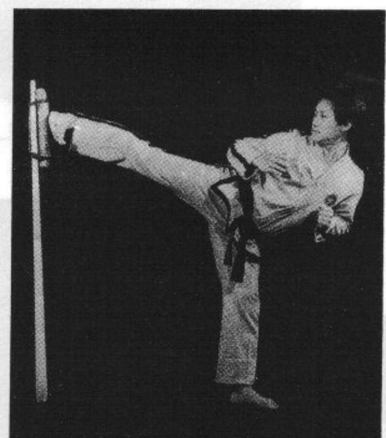
Canto del Pie



Patada de Costado

Patada de Pico

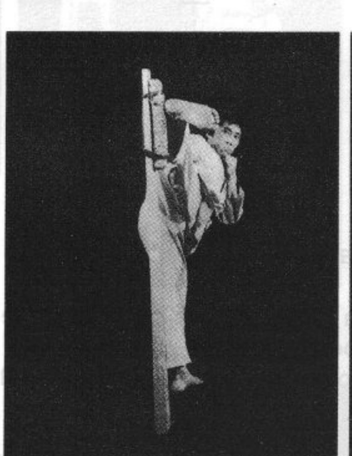




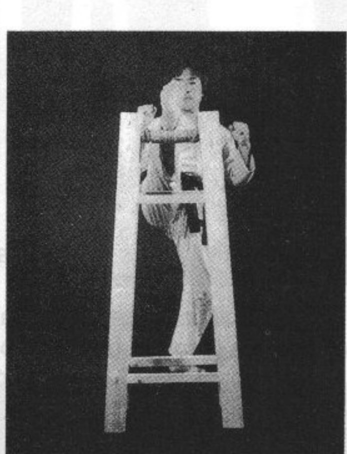


Patada de Presión

Talón



Giro de talón



Patada descendente



Nota:

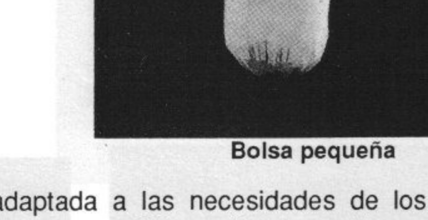
Los procedimientos y métodos anteriores de entrenamiento, para las manos y pies derechos, son directamente aplicables a las partes izquierdas que correspondan. Las herramientas de ataque y defensa, como la muñeca plegada, el puño abierto, el empeine, y el antebrazo, también pueden ser entrenados en la tabla de entrenamiento.

Cuando exista una herida en alguna parte de un miembro de ataque o de defensa, o si se corta la piel, es preferible apuntar a un blanco imaginario situado delante de la tabla para evitar todo contacto real, o ejercitar otro miembro de ataque o defensa.

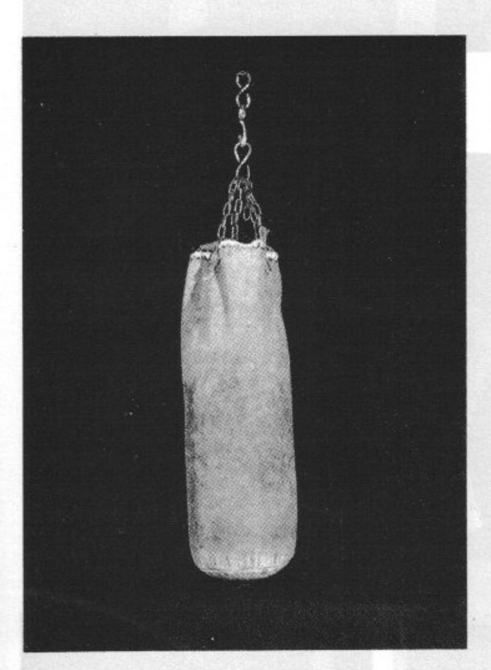
Bolsa de Entrenamiento *(Dallyón Bag)*

Las hay de 2 tamaños. Ambas son excelentes, pero se utilizan con propósitos diferentes. La grande se utiliza para practicar patadas, y ocasionalmente puñetazos, así como para golpear. La paqueña sirve sobre todo para técnicas de salto, de pie, y de mano.

Una bolsa es una obligación en todas las salas de entrenamiento. Puede ser fija o móvil. Se utiliza para perfeccionar el timing y la puntería. La bolsa, si se utiliza correctamente, puede acelerar el fortalecimiento de los músculos del pie, de la pierna o de la mano.



Bolsa pequeña

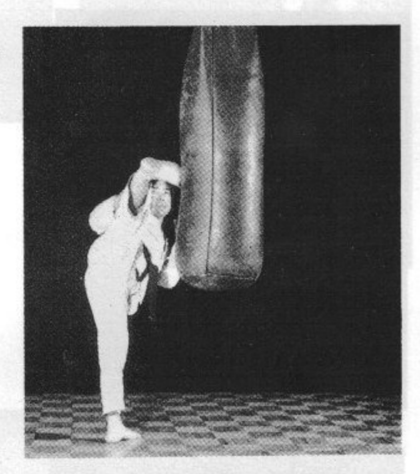


Bolsa grande

Cómo Fabricar una Bolsa

La bolsa tiene que estar adaptada a las necesidades de los estudiantes. Se pueden usar diversos materiales y diversos rellenos. Siguen algunas sugerencias relativas a una bolsa ideal.

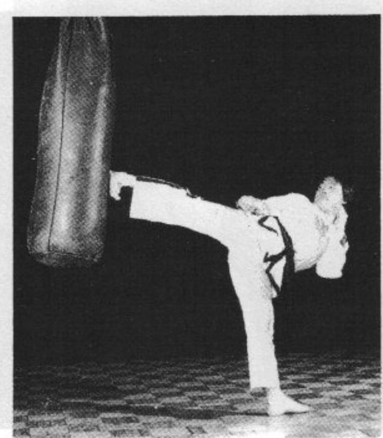
1. La bolsa debe ser de cuero o de tela fuerte, de 1,2 m de largo, con 45 cm de diámetro para la grande y 45 cm de largo con 25 cm de diámetro para la pequeña.
2. Casi el 80% de la bolsa tiene que ser llenado de aserrín.
3. Se puede coser la tela o el cuero (costura doble) en torno a la base. Las cadenas deben pasar a través de anillos de hierro incrustados, en el caso de la bolsa grande, mientras que una cuerda ordinaria basta para colgar la bolsa pequeña.



Patada Circular

Cómo Instalarla

Colgar la bolsa de un gancho suspendido en el techo: la base de la bolsa debe llegar al nivel del abdómen. Del gancho puede colgarse una roldana, y por ella pasar una cadena o una cuerda. Eso permitirá cambiar el nivel de la bolsa sea más bajo o más alto, para ajustarlo a todos los golpes dados con el pie, el puño y otros. La bolsa pequeña se suspende del techo a cualquier altura, según sea usada.

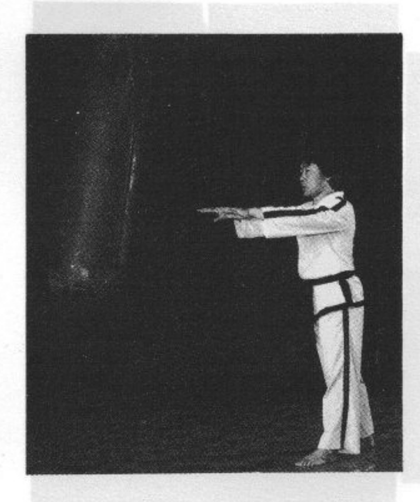


Patada Hacia Atrás

Utilización de La Bolsa

Para las patadas saltando, colgar la bolsa grande con su base a la altura del pecho. El golpe se dirige hacia un punto de foco que se sitúa al centro de la bolsa. Para obtener mejores resultados, ejecutar golpes en salto, corriendo desde una distancia de 5 metros. Los nuevos estudiantes tendrán sumo cuidado cuando utilizan la bolsa para dar patadas, y no deben usar una bolsa móvil sin el permiso del instructor.

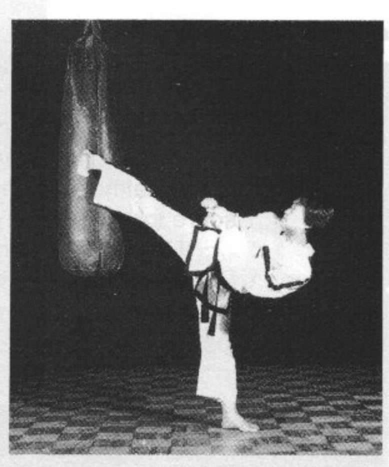
La bolsa grande es verdaderamente eficaz para el desarrollo de la potencia, y la pequeña, de la velocidad y el timing. Se pueden utilizar las dos bolsas para el entrenamiento de las manos.



Empujar



Patada de costado



Giro talón







Patada hacia afuera con canto del pie

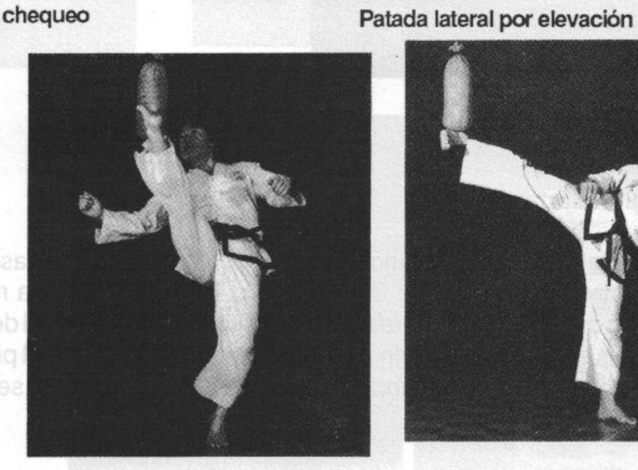
Patada de torsión media

Patada frontal de chequeo

Patada lateral por elevación



Traslado y Patada de Costado





Patada de torsión alta

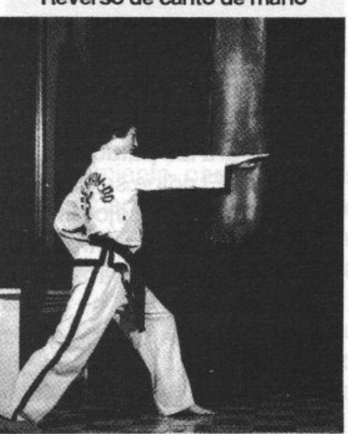
Reverso de canto de mano



Puño de frente



Golpe hacia el exterior



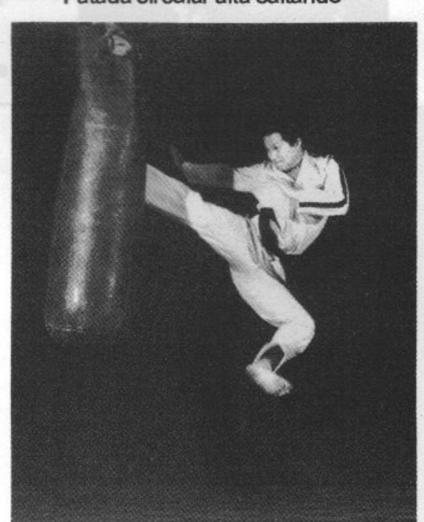
Patada de costado saltando



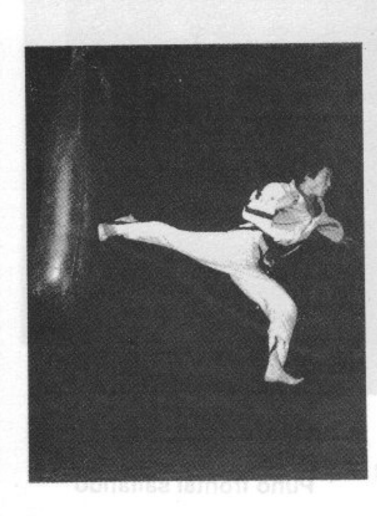
Patada de costado alta saltando



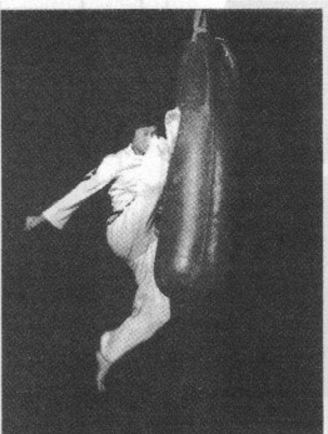
Patada circular alta saltando



Patada hacia atrás saltando



Patada vertical hacia el interior saltando

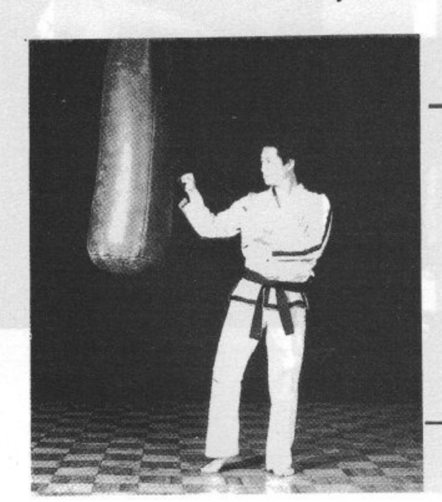


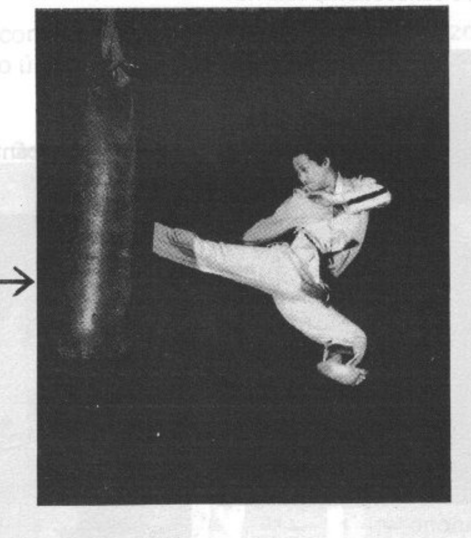
Giro talón en gancho saltando

Dos patadas de frente saltando



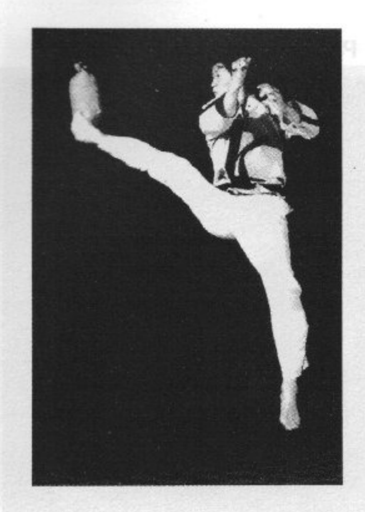
Patada circular alejándose



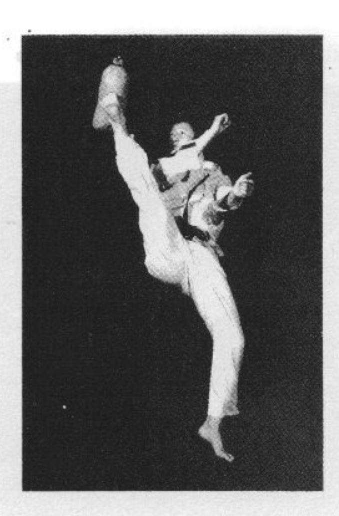


Giro talón alejándose





Patada de torsión
media saltando

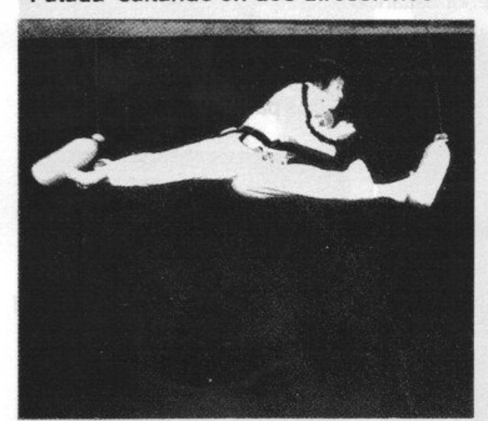


Patada de torsión
alta saltando



Patadas alta con dos Pies saltando

Patada saltando en dos direcciones



Doble patada de costado saltando

Vertical





Patadas consecutivas saltando

Puño frontal saltando

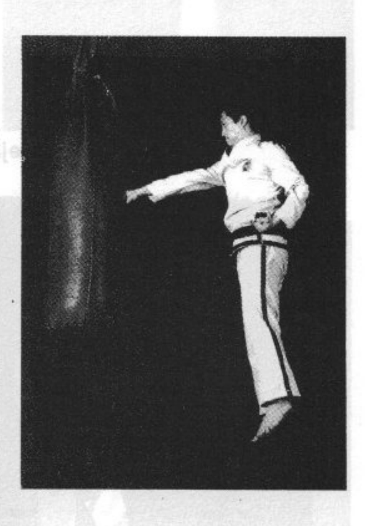




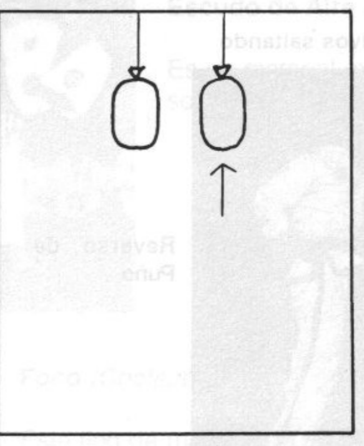
Giro talón con gancho y
patada circular

Golpe con canto de mano
lateral saltando

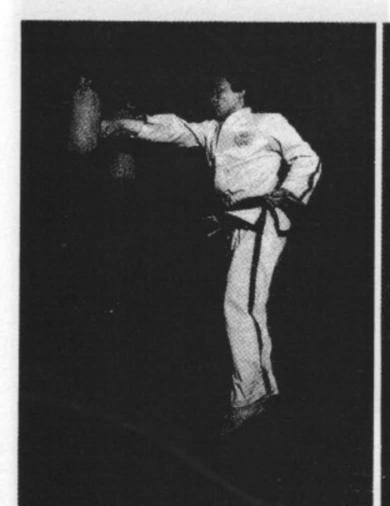




Doble puño frontal saltando



Primera bolsa — Segunda bolsa

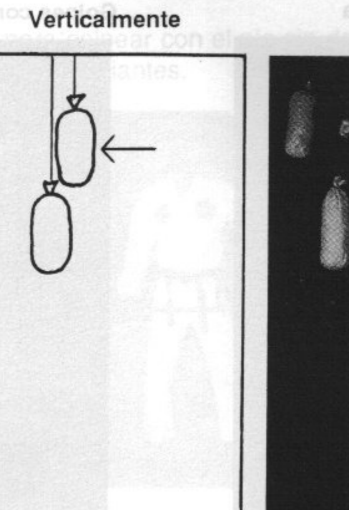


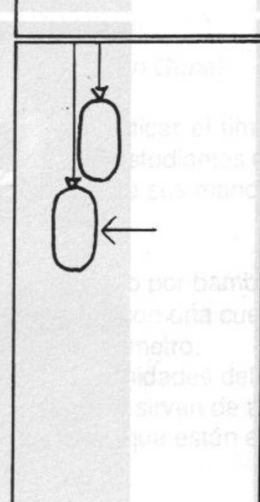


Horizontalmente

Doble puño lateral saltando

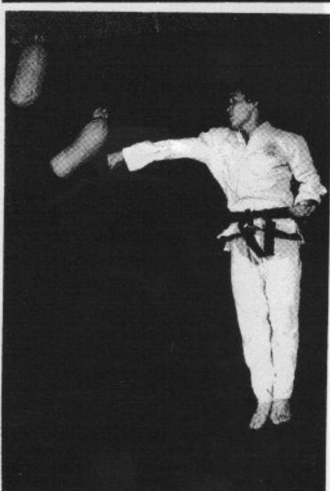
Verticalmente





Primera bolsa



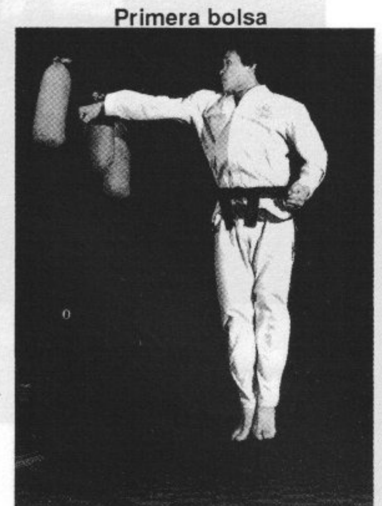


Segunda bolsa

Triple puño saltando

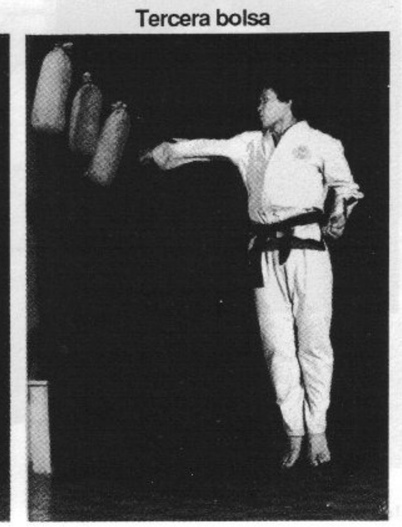
Puede efectuarse con uno o dos puños, pero siempre horizontalmente.
En el caso de puño único, se pueden dar golpes frontales y laterales.

Primera bolsa



Segunda bolsa

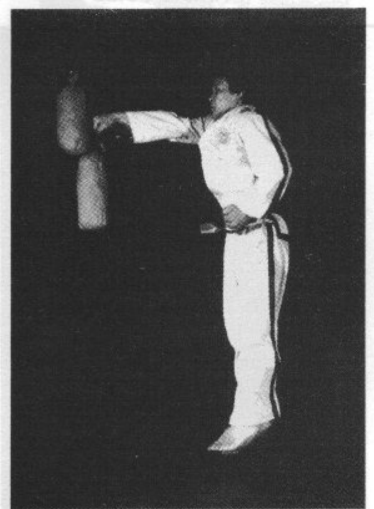
Tercera bolsa

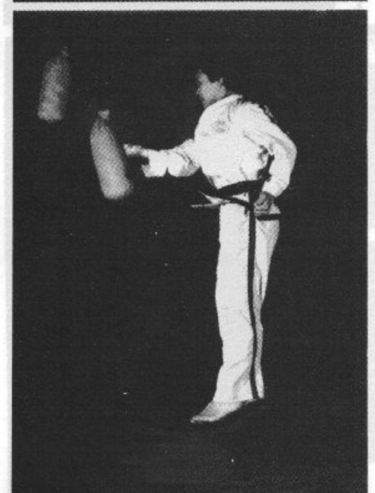


Puño Lateral

Puño consecutivo saltando

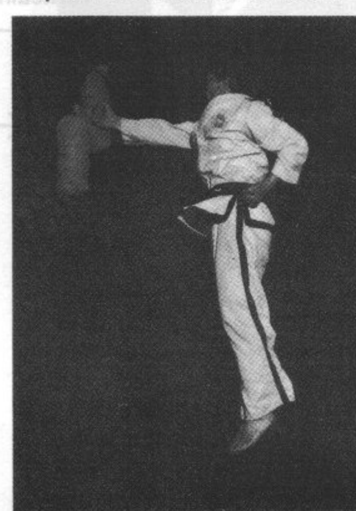
Primera bolsa

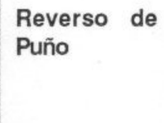




Segunda bolsa

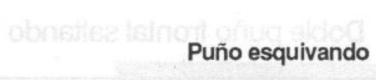
Golpes consecutivos saltando



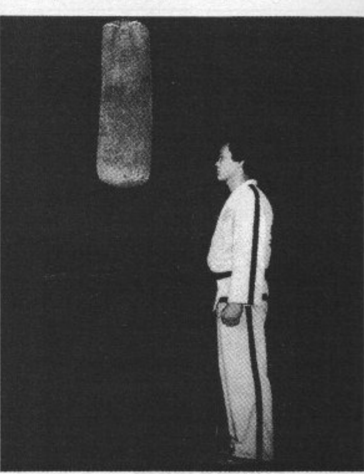


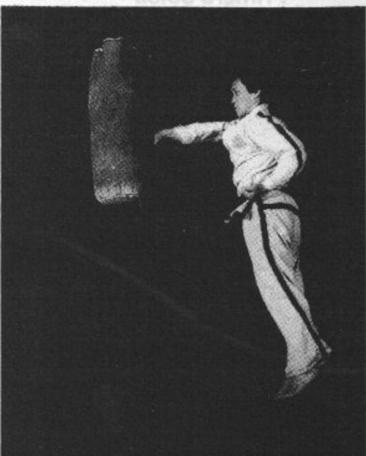
Reverso de Puño

Canto de Mano

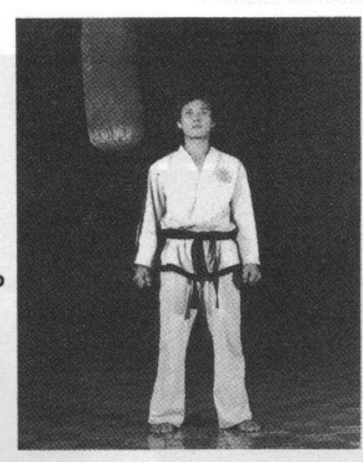


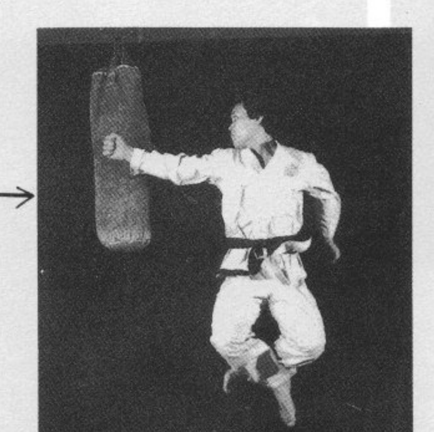
Puño esquivando





Golpe esquivando





Canto de Mano



Reverso de puño lateral





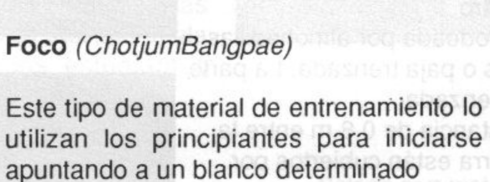
Empujando

Escudo de Aire *(Gongui Bangpae)*

Es un material muy útil para golpear con el pie sin dañarse, sobre todo para los nuevos estudiantes.



Foco *(ChotjumBangpae)*



Este tipo de material de entrenamiento lo utilizan los principiantes para iniciarse apuntando a un blanco determinado

Péndulo de Entrenamiento *(Dallyon Gune)*

Se utiliza sobre todo para practicar el timing de la patadas y de bloqueos, después de saltarlo. Los estudiantes más avanzados pueden utilizarlo para fortalecer las partes de sus manos y pies.

Método de Fabricación:

1. El péndulo debe estar constituido por bambú y otras maderas livianas fuertemente apretadas con una cuerda de paja, midiendo unos 2m de largo y 15cm de diámetro.
2. Ligar fuertemente las dos extremidades del péndulo con cuerdas anudadas. También las cuerdas sirven de asas.
3. Se atan las asas a los ganchos que están en el techo por medio de cuerdas.



Listo para saltar



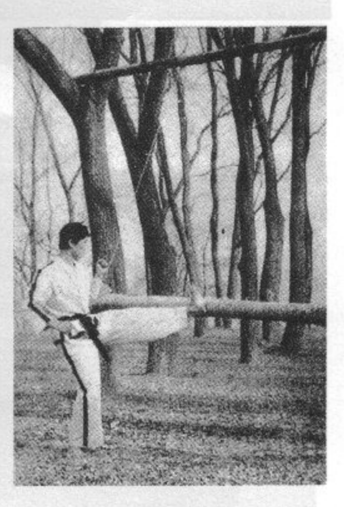
Saltando sobre

Golpeando



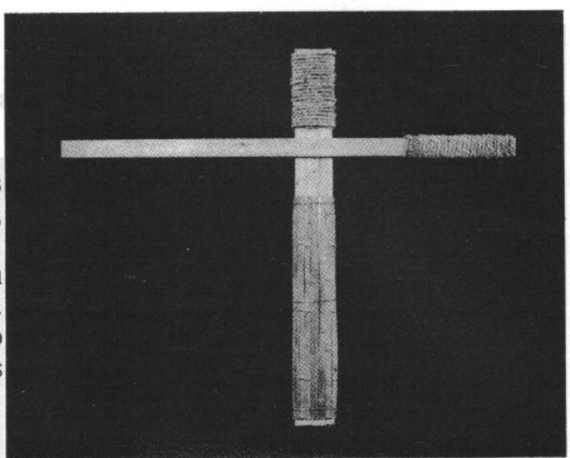
Giro talón





Golpe Vertical

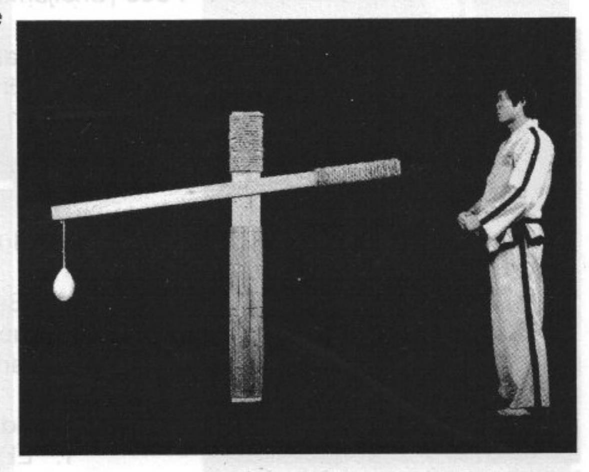
Aparato de Bloqueo *(Makgui Dae)*



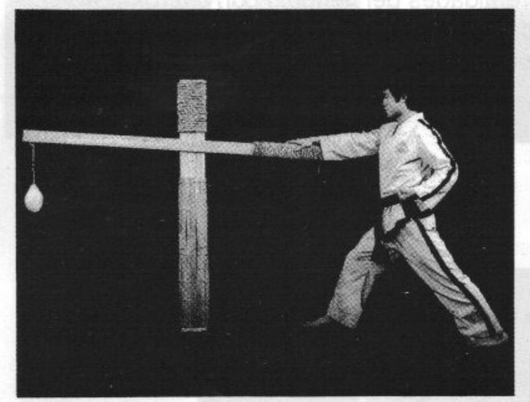
Es un excelente dispositivo diseñado para dar más eficacia a los ejercicios de bloqueo, ganchos, empujones, puños, golpes penetrantes, y otros ejercicios de patada.

Este aparato es particularmente importante para desarrollar la potencia y rapidez al bloquear, y para practicar técnicas de contraataque. El método de fabricación puede hacerse de varias maneras, de acuerdo a la preferencia personal. Sin embargo, les presentamos algunas sugerencias:

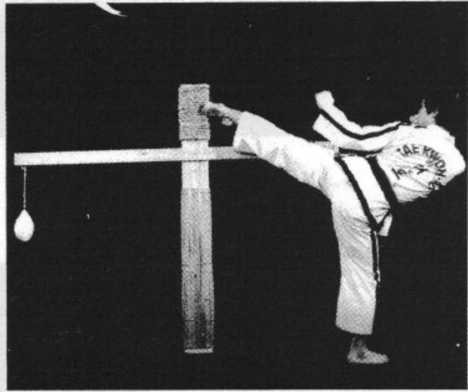
1. El poste mide 2 m, con 15 cm de diámetro.
2. La parte inferior del poste (1,5 m) está rodeada por almohadillas de esponja, y cubierta por bambús finos o paja trenzada. La parte superior se rodea con cuerda de paja trenzada.
3. La barra mide unos 1,8 m y hay una distancia de 0,8 m entre la barra de parada y el poste. 2/3 de la barra están cubiertos por paja trenzada, que sirve como barra de bloqueo.
4. Un saco hecho de tela y llenado de arena se cuelga en la extremidad opuesta de la barra, para que se mueva de arriba abajo y lateralmente cuando la barra es bloqueada.
5. El poste y la barra están ligados por un perno para pivotear.



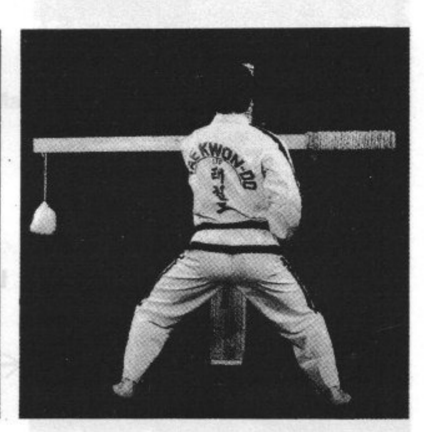
Bloqueo de agarre



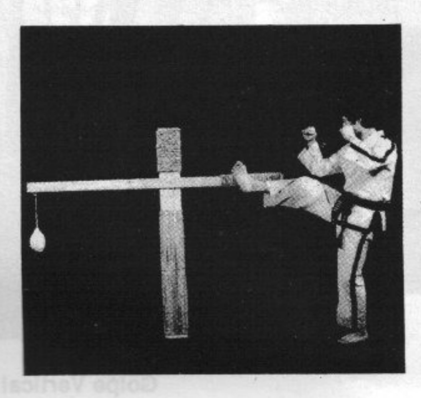
Patada circular



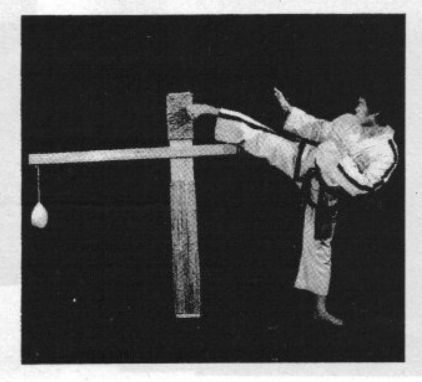
Puño bajo



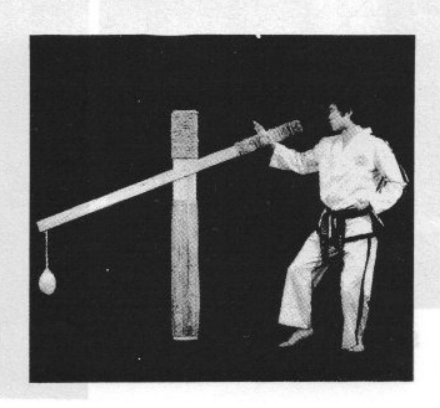
Patada de gancho



Patada de costado



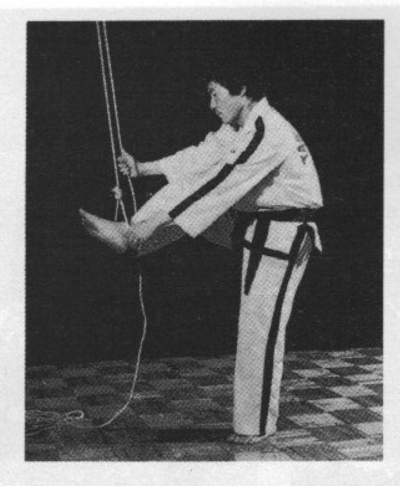
Bloqueo lateral



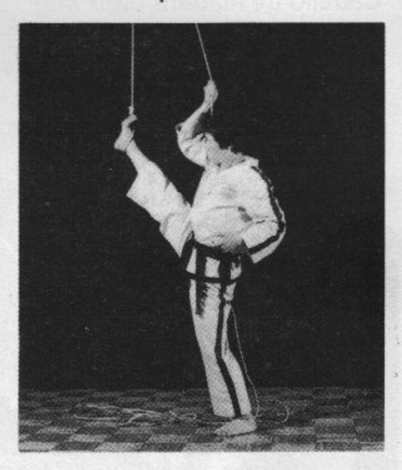
Polea *(Dalion Jool)*

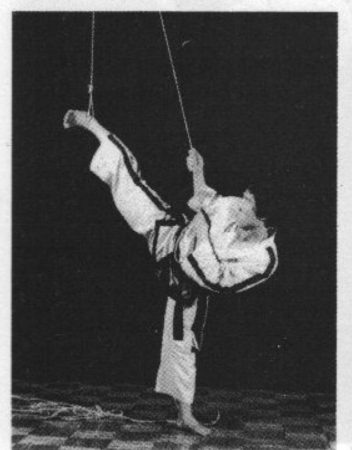
Se utiliza para el desarrollo de los músculos de la pierna y las técnicas de pie.

1. Fijar 2 poleas al techo, separadas por 1,2 metros.
2. Pasar una cuerda sólida por las poleas, dejando que las extremidades cuelguen hacia el suelo.
3. Cada extremidad de la cuerda tiene forma de lazo para colgar el pie.
4. Se aconseja que sólo los cinturones verdes o más avanzados utilicen las poleas ya que debe existir cierto grado de flexibilidad en los musculos de las piernas para no dañarse, es muy fácil, por mala utilización, sobre todo en los estudiantes principiantes.

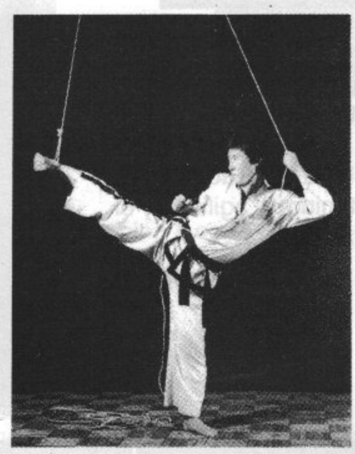


Patada frontal por elevación



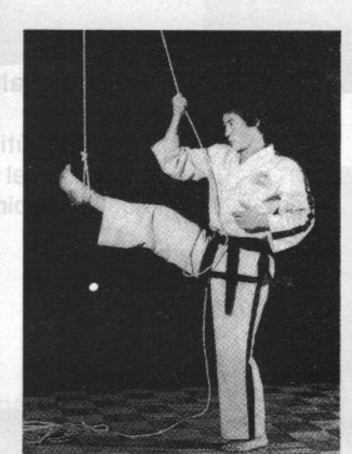


Patada lateral por elevación



Patada Circular

Patada con metatarso hacia afuera



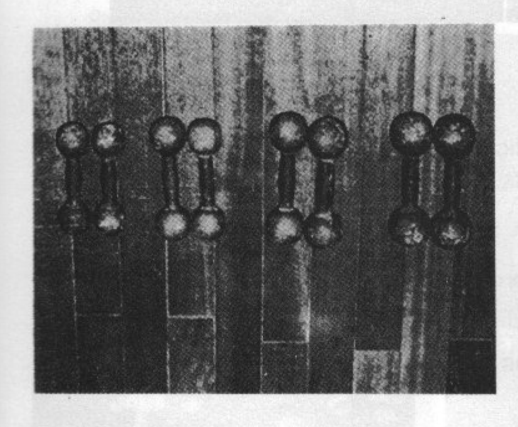
Patada Lateral



Pesas *(Ariong)*

Aunque se puede considerarlas como eficaces para desarrollar la fuerza al nivel del pecho y de los brazos para una persona débil, no es conveniente como un ejercicio regular.

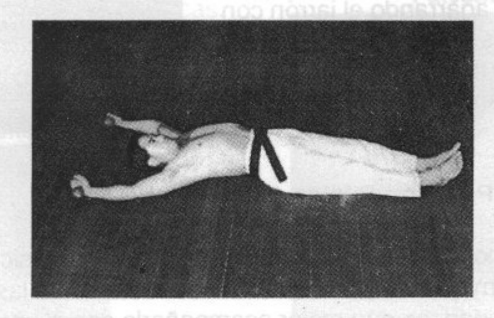
El uso de las pesas puede producir un efecto contrario a la teoría de potencia, velocidad, concentración y puntería.

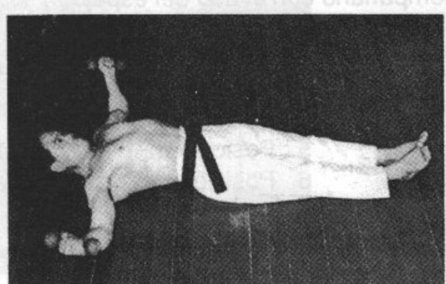


Utilización de las Pesas

Tenderse sobre un banco extendiendo los 2 brazos por los lados.

Traer los 2 brazos hacia el pecho en un movimiento circular



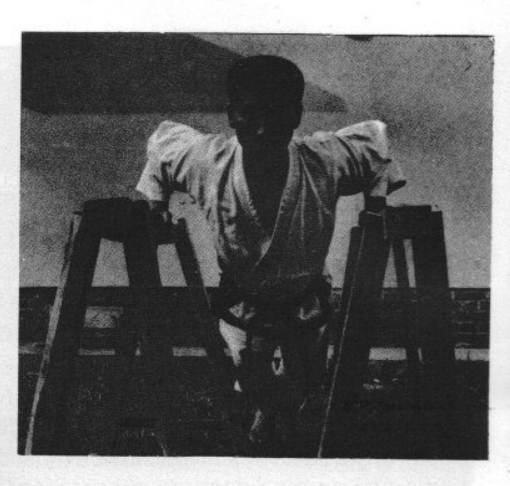




Caballo de Madera *(Mok Ma)*

Se utiliza sobre todo para ejercicios de salto, también para el desarrollo muscular de los hombros, el pecho y los brazos.









Soga de Salto *(Tim Jool)*

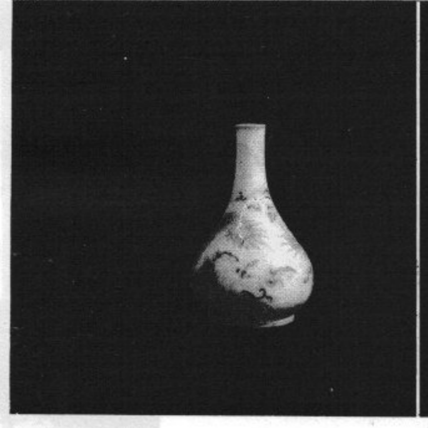
Muy útil para practicar la velocidad, el timing, la agilidad y el control respiratorio.

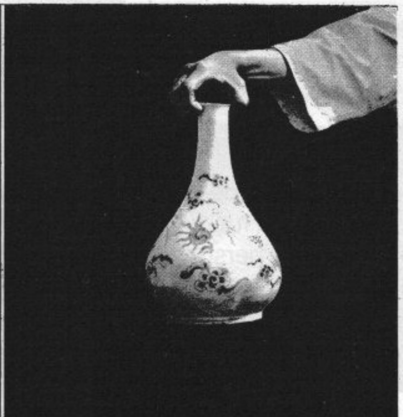
Jarrón *(Danzi)*

Su único propósito es practicar el ejercicio de agarre, tomando el jarrón con la punta de los dedos. Su peso y su tamaño son opcionales, sin embargo su cuello tiene que ser bastante estrecho.

Modo de Utilización del Jarrón:

1. Plegar las articulaciones secundarias de los dedos, agarrando el jarrón con la punta de los dedos.
2. Al desarrollar y mejorar el agarre, llenar el jarrón de arena, tierra u otro material.





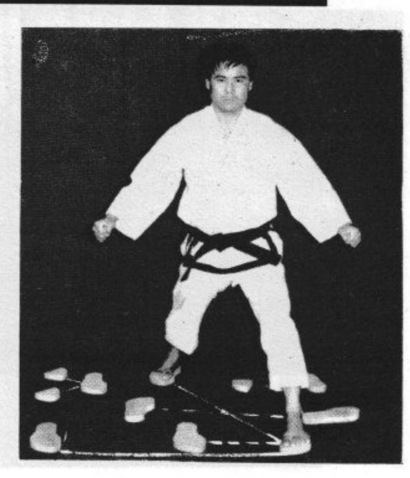
Moldes de Posición Básica *(Sogui Pan)*

Es un modelo sencillo, de diversas posiciones básicas fijadas a superficie plana. Son muy útiles para aprender correctamente las posiciones básicas.
En realidad, es aún mejor acompañarlo con el uso del espejo.

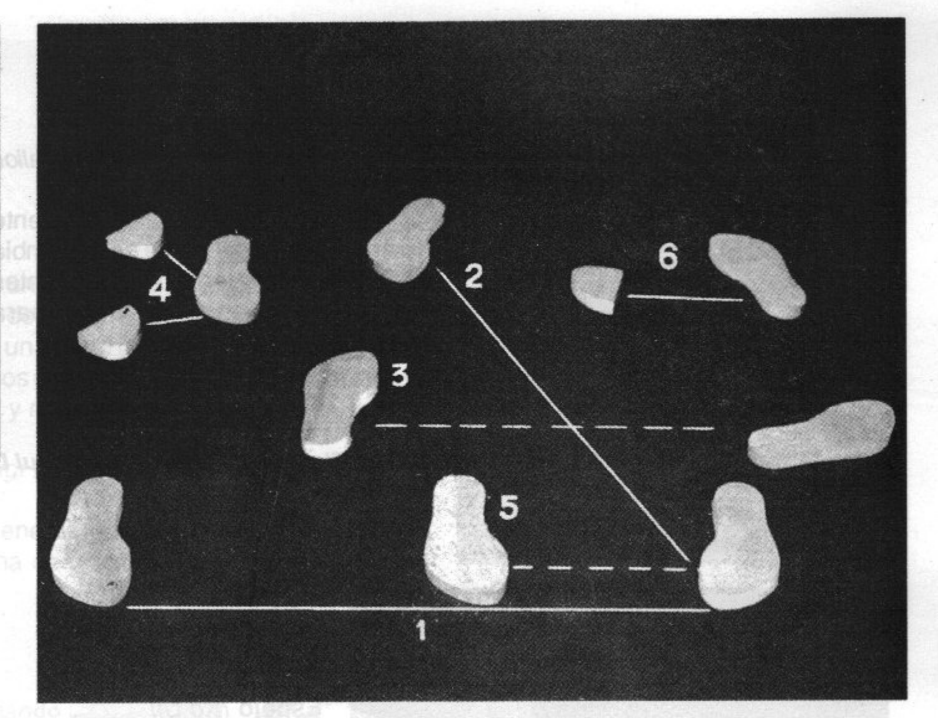
lustraciones:

1. Posición de Jinete
2. Posición para Caminar Izquierda
3. Posición en L Izquierda
4. Posición en X derecha
5. Posición de Pies Paralelos
6. Posición L corta derecha

Posición Para Caminar Izquierda



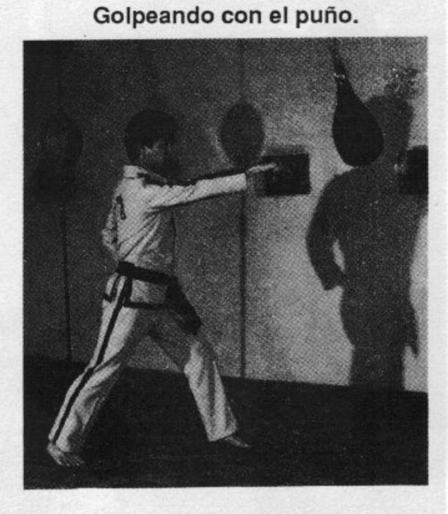
Posición L izquierda.

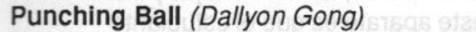


Posición L corta derecha

Golpeando con el puño.

Bolsa larga





Punching Ball *(Dallyon Gong)*

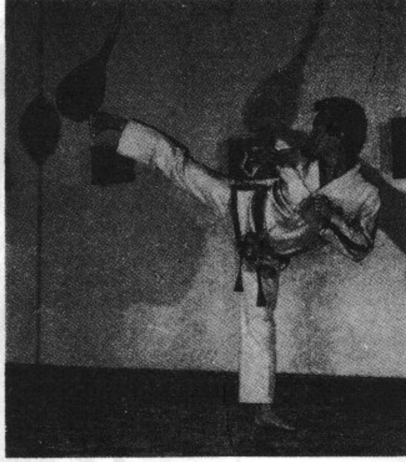
Hay dos tipos de Punching Ball. Una bolsa larga se usa para ejercicios de puño y/o patadas; y una redonda, solamente para patear. Este implemento es particularmante bueno para el desarrollo del timing con técnicas de pié y mano.

Como instalar

Normalmente la bolsa larga está fijada a la pared del salón de práctica. La base de la bolsa queda a 1,5 m del piso. Esta medida es flexible de acuerdo a la altura del que la use.

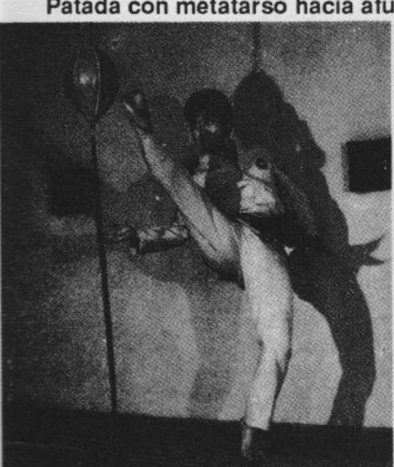
La bolsa redonda es sujetada entre el techo y el suelo con goma o correas elásticas. Esto hace a la bolsa flexible, permitiéndole de esta forma moverse libremente. El centro de la bolsa debe estar a la altura de la axila del estudiante.

Pateando



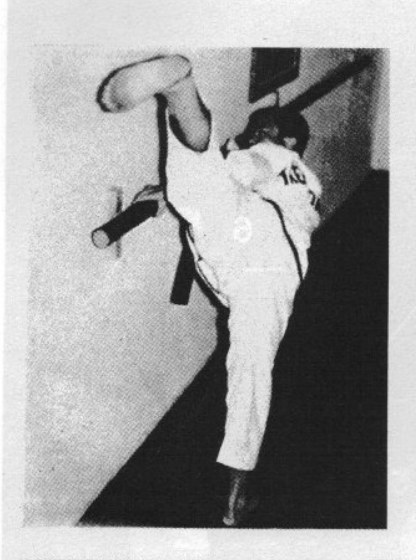
Bolsa redonda

Patada con metatarso hacia afuera



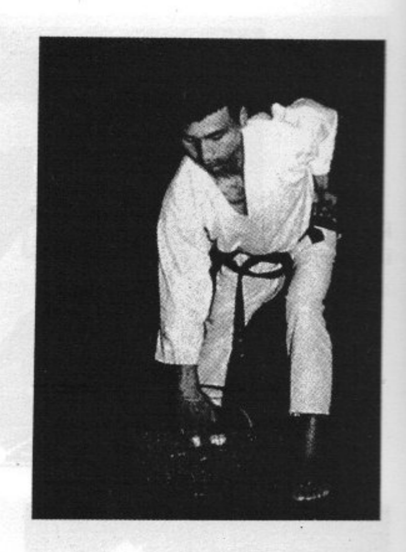
Patada de frente saltando





Caja para Fortalecer los Dedos *(Dalion Tong)*

Inicialmente se llena un recipiente de arroz, y gradualmente se lo cambia por arena y al volverse más resistentes los dedos se quita la arena para reemplazarla por porotos.





Barra para Elongar la Pierna *(Dari Olligui De)*



Espejo *(Ko Ul)*

El espejo ayuda a los estudiantes a observar y mejorar las técnicas aprendidas del instructor. Se puede colocar espejos del mismo tamaño que las paredes o columnas para que el estudiante pueda inmediatamente corregir sus errores antes de adquirir malas costumbres.

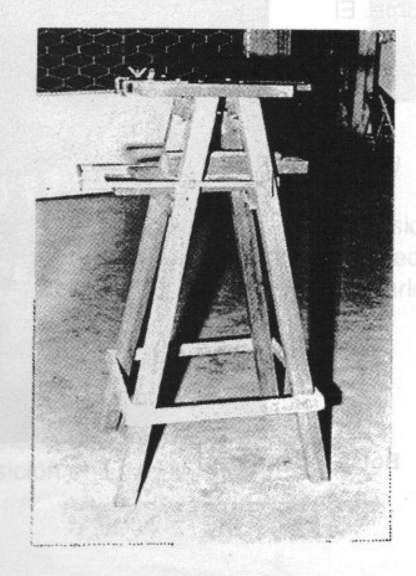
Soporte para Rotura *(Giokpa De)*

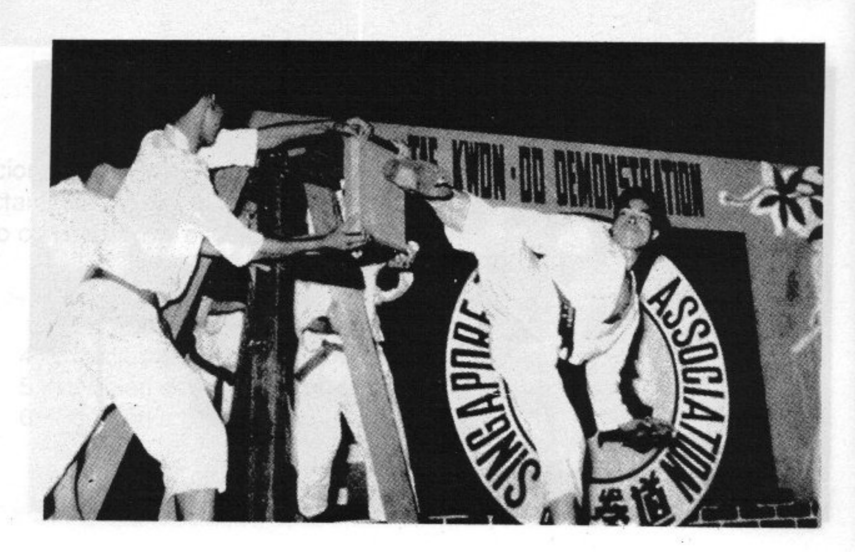
Se le utiliza para sostener tablas, ladrillos o tejas para romperlas. La ventaja de este aparato es que el estudiante puede practicar sólo sin que necesite a otros compañeros para realizar el ejercicio.

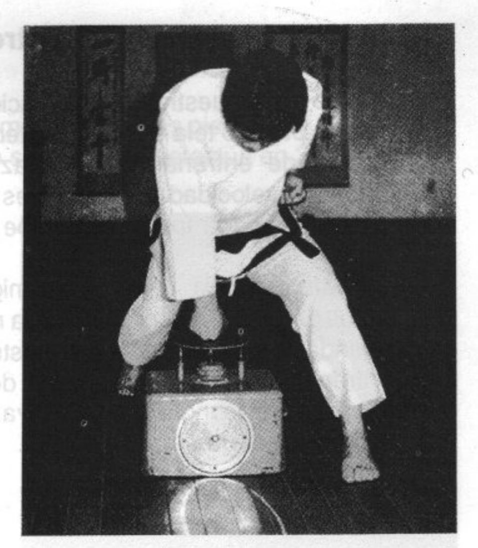
Este soporte consiste en un lado ancho y otro estrecho.

El primero sostiene las tablas, y el segundo las tejas o los ladrillos.

Su altura es variable según el estudiante, aunque el ideal sería de 1,2 metros de alto. El lado estrecho está recubierto de una placa de acero para que el ladrillo se mantenga firme.







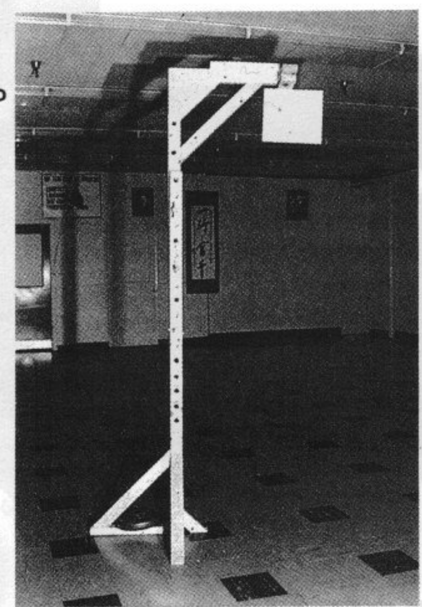
Indicador de Potencia *(Wiryok Gi)*

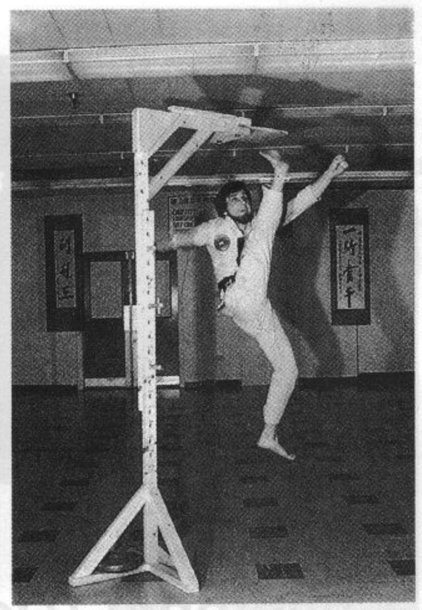
Antes de la invención de este equipo, el único método para medir la fuerza era juzgar por la rotura de ladrillos o tablas. Uno de sus principales inconvenientes era la dificultad de comparar a un estudiante de una parte del país con el de otra parte por la diferencia de consistencia de los ladrillos o de las tablas. Un estudiante podía romper 4 o 5 tablas de pino en cierto lugar, y no más que 2 en otro lugar distinto.

Sostenedor de Técnicas Especiales *(Tukgi Dae)*

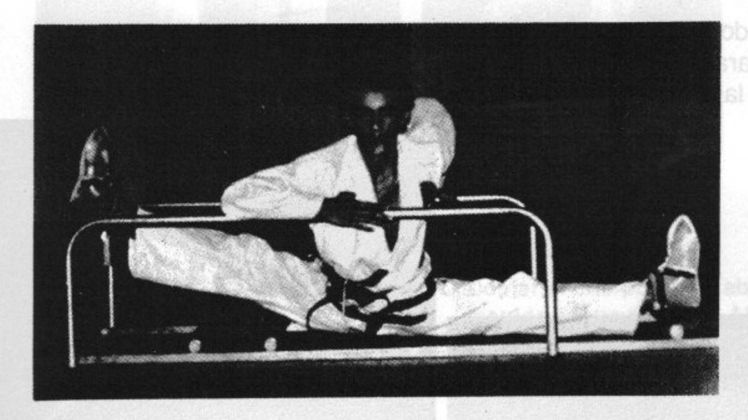
El propósito de este dispositivo es mantener la tabla firmemente para técnicas de salto alto con los pies, golpe por encima de la cabeza..., principalmente en competiciones.

Para una Patada Alta Saltando





Para una patada de costado saltando, circular en salto, giro talón saltando, etc.



Stretchociser *(Elongador)*

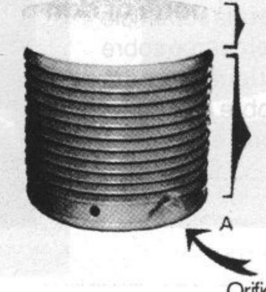
Su principio está ligado con el desarrollo del músculo, que afecta en mayor parte la perfomance en Taekwon-Do, sobre todo para patadas de frente, atrás y de costado.

El valor de este aparato proviene del hecho que previene los daños durante el entrenamiento promoviendo la flexibilidad de los tendones, de las articulaciones y ligamentos, mientras restaura el tono muscular así como su buena apariencia (diseñado J.C. Kim)

Dyna-Strike

El Dyna-strike se usa como un blanco fijo o móvil para todos los niveles de estudiantes. Es posible golpear con todas las fuerzas, con puño o pie, con mucha velocidad, ya que es un colchón de aire el que recibe el golpe. Es un instrumento ideal para practicar el timing si se lo cuelga de un árbol o del techo.

Este aparato fue inventado por Han Cha Kyo después de varios años de investigaciones.



Absorbedor de Choque Primario 1 1/4" de Ethafoam

Absorbedor de Choque Secundario 7 1/2" de potencia del aire detrás del resorte.

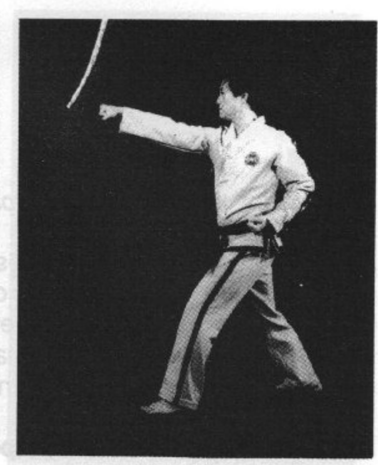
Orificio de Aire

Material Improvisado de Entrenamiento

Como lo demuestran las ilustraciones, un sencillo pedazo de papel o tela colgado del techo, puede servir de equipo de entrenamiento eficaz para probar la precisión y la velocidad. El objetivo es mover el papel o trapo a través de la fuerza del golpe sin tocar dichos elementos.

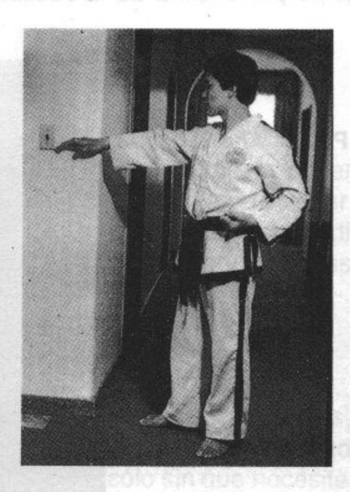
Un árbol o una vara de hormigón pueden ser utilizados para el fortalecimiento de la mano, aunque es recomendable a los que ya estén acostumbrados a años de entrenamiento a la utilización de instrumentos tradicionales de acondicionamiento ya que los huesos o la piel podrían dañarse.

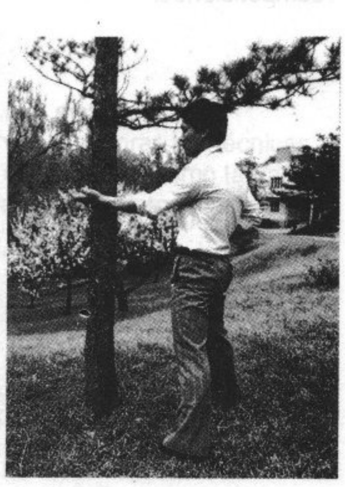










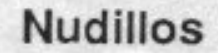


Calistenía *(Dosu Dallyon)*

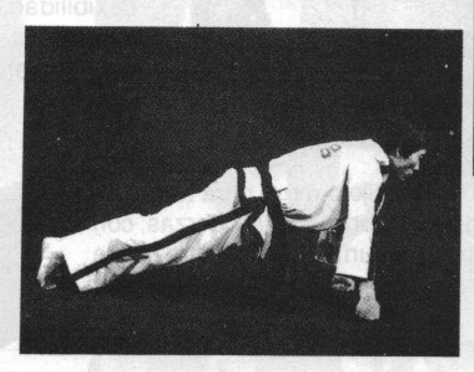
La calestenía es excelente y debe ser practicada por todos los alumnos de Taekwon-Do. Es mejor que levantar pesas y es perfecto para el desarrollo de los músculos y el vigor corporal. Además, personas de todas las edades pueden practicarla.

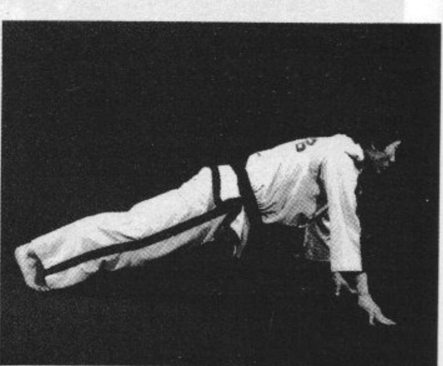
1. Flexiones de brazos *(Montong Bachim)*

Este ejercicio es bueno para fortalecer la parte frontal del puño y de los dedos, también para desarrollar el pecho y los brazos. Deben apretarse fuertemente los puños durante el ejercicio. Al principio, practicar las flexiones sobre una superficie blanda, descansando todo el cuerpo sobre las dos primeras articulaciones. Gradualmente, ejercerla sobre el parquet de madera, después sobre el piso de hormigón o de piedra.



Nudillos





Puntas de los Dedos

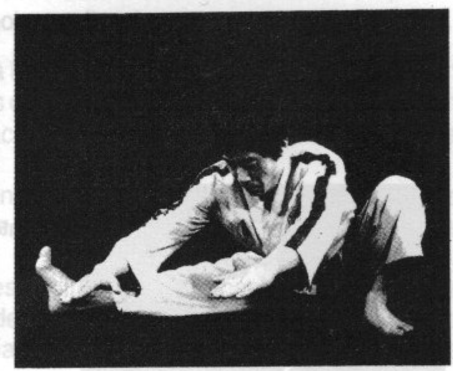
2. Elongación de Piernas *(Dari Pyogi)*

El objetivo de este ejercicio es desarrollar y estirar los músculos de las piernas. El alumno tiene que levantar o estirar lo más alto posible su pierna. Se efectúa en 3 posiciones: de pie, sentado o en cuclillas.

Posición en Cuclillas

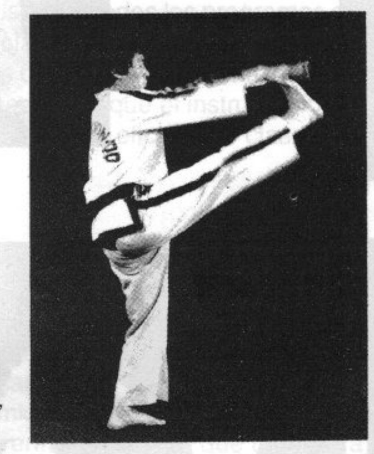
Ponerse en cuclillas en el suelo con brazos extendidos hacia adelante. inclinar el cuerpo hacia adelante, con las rodillas separadas. Alargar la pierna por el lado hasta que la articulación de la rodilla esté en contacto con el suelo.





Posición de Pie

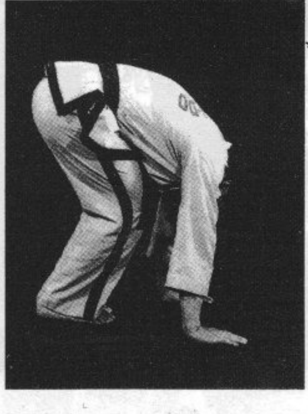
Alargar horizontalmente los dos brazos, tocando con las palmas el metatarso del pie sin doblar la espalda o las rodillas.





INCORRECTO
Se dobló demasiado la rodilla estacionaria.

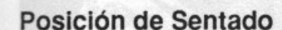




INCORRECTO
Se doblaron las rodillas.

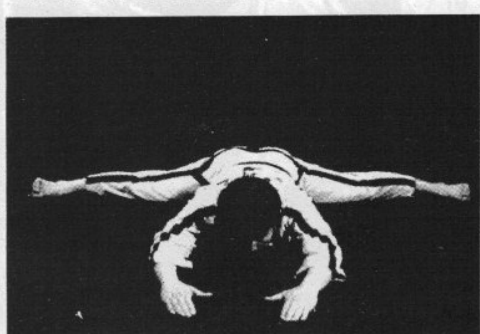
Doblar el tronco hacia la izquierda hasta que la oreja izquierda toque la rodilla derecha alargando horizontalmente las 2 manos. El mismo ejercicio se aplica en dirección opuesta.

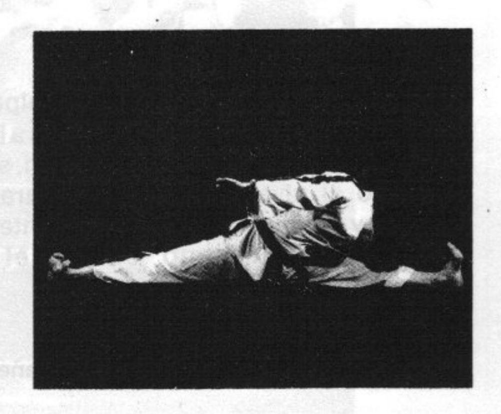
Doblar el tronco hacia abajo hasta tocar el suelo con las palmas.



Doblar el cuerpo hacia abajo hasta que el mentón toque el suelo. Alargando las Dos Manos hacia Adelante.

Posición de Sentado



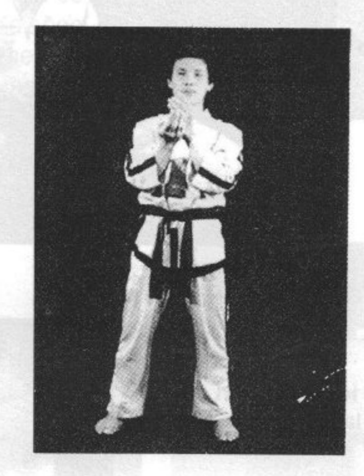


3. Ejercicio de Golpeo

Puede fortalecer de modo eficaz los dos antebrazos y los cantos de las manos golpeándolas el uno con el otro. Este ejercicio se practica solo o con compañeros de práctica. Con un compañero, permite perfeccionar el acercamiento y el timing. Este ejercicio permite también ejercitar la paciencia y la tolerancia, ya que cada alumno intenta golpear lo más duro posible y sobrepasar al otro. Al momento del choque, se cruzan los antebrazos o los cantos de las manos. El término de golpeo aquí se aplica para no confundir con los ejercicios con la tabla de entrenamiento.

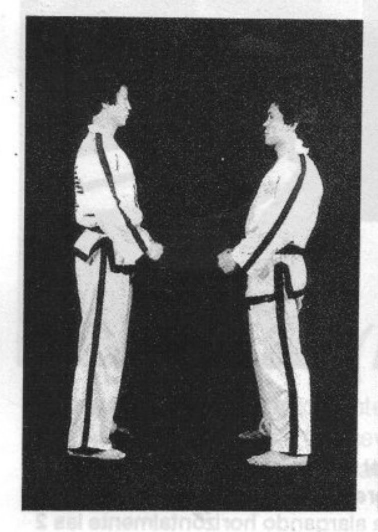


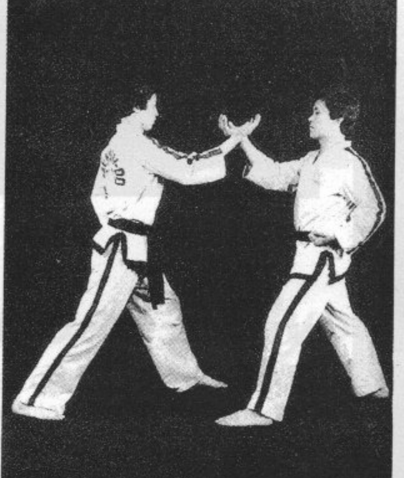
Antebrazo

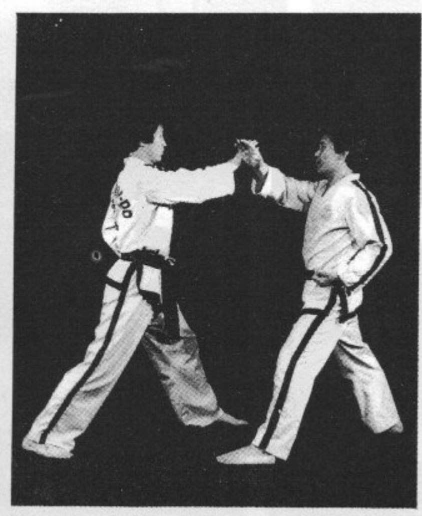


Canto de Mano

Fortalecer los cantos de la mano, sentado en una silla.
Se aplica el mismo método a los antebrazos.



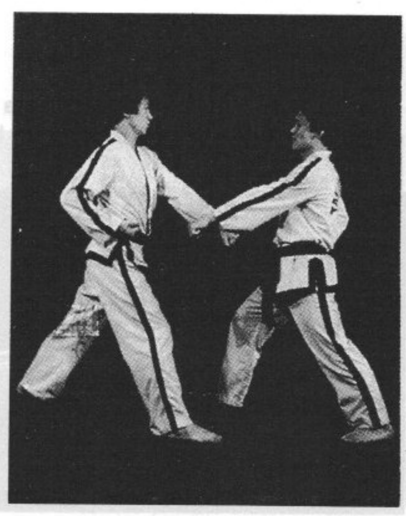


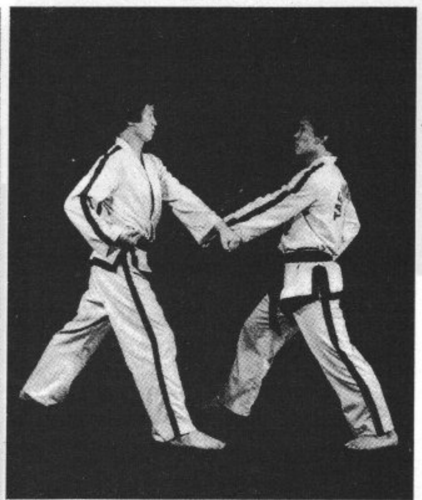


Canto de la mano con un compañero.

Antebrazo

Los métodos utilizados para golpear el antebrazo son exactamente iguales a los del canto de la mano con una excepción, se baja la mano al nivel del abdómen durante el golpeo, y se golpea los antebrazos interiores o exteriores el uno contra el otro alternativamente.





Antebrazo con un Compañero

Programa de Entrenamiento *(Sooryon Gehek Pyo)*

En cualquier empresa, un buen plan de trabajo disminuye los riesgos y aumenta la probabilidad de éxito. Programas bien planificados y correctamente conducidos, son como ir a pescar con una red mientras que programas mal planificados pueden compararse a la acción de pescar, tratando de agarrar peces con las manos vacías, acto claramente ineficaz y que desperdicia mucho tiempo.

Puesto que el Taekwon-Do moviliza los músculos de todo el cuerpo, requiere una gran cantidad de energía. El discípulo tiene que evolucionar gradualmente, desde pasos más fáciles hasta los más difíciles, de la base a las etapas más avanzadas del proceso de desarrollo.

De esta manera, el discípulo no solo adquirirá una mejor salud sino también desarrollará sus técnicas eficazmente y de modo consistente. Un instructor de Taekwon-Do es responsable en la elaboración del programa de entrenamiento detallado para cada uno de sus alumnos y particularmente a los poseedores de altas categorías, para que los programas establecidos se ejecuten correctamente y en un tiempo determinado, con alumnos que reciben una dosis correcta de instrucción en un tiempo especificado.

El programa de entrenamiento ideal debe proveer una visión de todos los programas que a su turno se desmembran en detallados pasos que muestran el rumbo y perfil para cada clase y nivel de categoría con un programa en particular.

El programa de entrenamiento presentado más abajo es bastante amplio para los principiantes. Sin embargo, para los cinturones negros, constituye un requerimiento básico. Es necesario que el instructor formule detalladamente el programa de entrenamiento y el plan de curso. Esto le permitirá dirigir con más eficacia su clase.

Son 3 las reglas importantes a seguir:

1. Enseñar a los alumnos por rango evitando repeticiones inútiles en los ejercicios de los estudiantes avanzados.
2. Dividir la clase en cursos para niños, adultos y mayores. Eso permitirá a cada uno practicar sin temor de lastimarse o sobreentrenarse.
3. En vez de permitir a toda la clase descansar al mismo tiempo, se debe establecer el horario de modo que mientras un grupo descanse puedan observar a otros grupos practicando.
   El grupo que está descansando se para en fila en la extremidad mas alejada de la zona de práctica y se queda en silencio mientras el otro grupo practica. Este método tiene una ventaja. El grupo que descansa puede localizar enseguida los errores cometidos por otros y darse cuenta de los propios.



Programa de Entrenamiento Masivo

El programa siguiente fue adoptado por las fuerzas Armadas de Corea del Sur y, en mayo de 1968 fue presentado al Simposio Internacional de Deportes Militares, que tuvo lugar en Paris, por la Federación Internacional de Taekwon-Do.

Una de las ventajas principales del Taekwon-Do reside en su capacidad de entrenar a un gran número de estudiantes al mismo tiempo. Esto es de mucho valor para el entrenamiento del personal militar. El entrenamiento masivo se divide en clase ordinaria y especial.

1. Clase Ordinaria

Es destinada a todos los hombres, incluyendo a oficiales y se divide en los cursos sucesivos siguientes:

A. Primer Curso

Este curso enseña las posturas básicas más simples, los movimientos fundamentales y las formas para los principiantes; Chon-Ji y Dan-Gun, además de combate a 3 pasos.

Aquí, el estudiante entra en contacto con la utilización de sus manos y pies por primera vez. En dos meses, el estudiante está capacitado para un grado entre el 10 y el 7º según sus resultados tanto físicos como mentales. Este curso toma 2 meses.

B. Segundo Curso

Esta fase de introducción enseña los combates en 2 y 1 pasos y las formas de Do-San y Won-Hyo. En este curso, se insiste sobre el uso correcto del pie. También, una constante repetición de las técnicas adquiridas en el primer curso.

Al final de este curso, el alumno puede lograr los grados 6 o 5 gup según su aptitud.

También toma de 2 meses.

C. Tercer Curso

En la primera mitad de este curso, el alumno aprende las técnicas de pie, combate semi-libre y combate libre. Los discípulos estudian las formas Yul-Gok y Joong-Gun, así como las técnicas básicas de autodefensa.

En la segunda mitad del curso, el alumno recibe instrucciones de ejercicio con bayonetas y métodos prácticos de defensa contra adversarios armados. El alumno adolescente actúa ya libremente y recibe el grado 4 o 3 gup. Este curso también requiere unos 2 meses.

2. Clase Especial

Esta clase es primordialmente para entrenar a los instructores, y los 1, 2 y 3 dan, instructores asistentes que enseñan. Los cursos son casi iguales a los de la clase ordinaria excepto que a pesar de ser los cursos más cortos, el entrenamiento diario es de un horario más largo.

A. Cuarto Curso

En este curso, los discípulos reciben un entrenamiento más intensivo para desarrollar los músculos y las técnicas de combate. El alumno comienza por practicar las formas Toi-Gye y Hwa-Rang. Desde aquí, el alumno puede no solamente correr sino saltar también.

Al final de este curso el alumno puede obtener el 2 o 1 gup. Este curso requiere 3 meses.

B. Quinto Curso

Esto es un curso preparatorio para la obtención del cinturón negro. Aquí, el instructor examina a fondo al alumno y testea su confianza, su capacidad para dirigir, su valentía moral y su humildad. En esta etapa los alumnos adultos pueden correr y saltar, y también poseen la técnica y la confianza que les permiten participar en cualquier evento deportivo.

Los que dominan las formas Hwa-Rang y Choong-Moo, pueden tomar su exámen de cinturón negro (primer dan). Este curso tendrá una duración mínima de 3 meses.

3. Sala de Entrenamiento

Una sala de entrenamiento tiene que poseer un piso de parquet de madera para que el alumno se entrene descalzo. La madera debe asegurar la flexibilidad necesaria para que los discípulos efectúen sus técnicas con una calidad óptima. El aire libre como el campo de entrenamiento es evidentemente perfecto para el entrenamiento de un gran grupo de discípulos, por ejemplo del tamaño de una compañía.

Tiene que estar situado en un terreno plano y en una zona preferentemente con pasto.

Los discípulos deberán tener permiso para ponerse camisetas y zapatillas cuando entrenen fuera.

4. Condiciones Para el Entrenamiento

Un soldado que se ejercita una hora diaria, 6 días por semana, puede terminar el entrenamiento de base del Taekwon-Do en menos de 6 meses. En la fase más avanzada de la clase especial, los instructores potenciales tienen que ejercitarse 8 horas por día durante 6 meses más.

PROGRAMA MAESTRO

(Desde principiantes hasta 1er. dan de cinturón negro)

Gup - Grado	Ejercicios Básicos	Forma	Enfrentamientos	Equipamiento para entrenamiento
10º	Golpe de puño en posición paralela Golpe de puño en posición para caminar Bloqueo bajo con antebrazo externo en posición para caminar Golpe de puño en posición de jinete Bloqueo bajo con canto de mano en posición para caminar Bloqueo medio con antebrazo interno en posición para caminar Estiramiento lateral por elevación desplazándose Estiramiento frontal por elevación Patada frontal	Puño en 4 direcciones Defensa en 4 direcciones	En 3 pasos (solo)	Tabla para golpear c/esponja Medidor de golpe elongador
9º	Bloqueo con canto de mano en guardia en posición en L Golpe de puño en posición para caminar desplazándose Bloqueo bajo cruzado con antebrazo externo en posición para caminar Bloqueo bajo cruzado con canto de mano en posición para caminar Desplazamiento y giro Giro en el lugar Bloqueo con antebrazo interno en posición L Patada lateral Patada frontal lateral	CHON-JI	En 3 pasos	Espejo Molde de posiciones
8º	Bloqueo de antebrazos externos dobles en posición L Bloqueo arriba con antebrazo externo en posición para caminar Golpe con canto de mano en posición L Bloqueo con antebrazo interno cruzado en posición para caminar	DAN-GUN	En 3 pasos	Poleas
7º	Bloqueo de antebrazo externo en posición L Bloqueo lateral con antebrazo externo en posición para caminar Golpe lateral de reverso de puño en posición para caminar Bloqueo hacia afuera con antebrazos externos dobles en posición para caminar Bloqueo en guardia con antebrazo externo en posición L Golpe lateral con reverso de puño en posición L Estiramiento por elevación lateral en doble paso Resolución de agarre de mano	DO-SAN	En 3 pasos	Bolsa Caja para fortalecimiento de dedos (c/arroz)
6º	Golpe hacia adentro con canto de mano en posición L Bloqueo circular con antebrazo interno en posición para caminar Golpe con punta de dedos en posición para caminar Patada lateral con desplazamiento Golpe de puño en posición L de peso repartido Golpe de puño cruzado en posición para caminar	WON-HYO	En 3 pasos En 2 pasos	Punching Ball Tabla para golpear c/soga
5º	Bloqueo de agarre descendente con palma en posición para caminar Bloqueo con canto de manos doble en posición L Bloqueo con antebrazos internos dobles en posición para caminar Golpe de codo frontal en posición para caminar Bloqueo arriba con canto de mano en posición para caminar Golpe lateral con reverso de puño en posición X Golpe con canto de mano hacia afuera en doble paso	YUL-GOK	A 1 paso Semi-libre	Aparato de bloqueo Calistenia
4º	Bloqueo con revés de canto de mano en posición L Bloqueo ascendente con palma de mano en posición L corta Golpe de puños ascendente en posición para caminar Golpe de puños verticales en posicióin para caminar Golpe de codo ascendente en posición para caminar Bloqueo de antebrazo externo hacia adentro en posición L Bloqueo ascendente con puños en X en posición para caminar Bloqueo en forma de U con manos en arco en posición L de peso repartido Como resolver un agarre Golpe de puño en ángulo en posición cerrada	JOONG-GUN	Semi-libre Combate libre	Caballo de madera Elevadores de pié Jarrón
3º	Golpe de punta de dedos zona baja en posición para caminar Patada circular Bloqueo bajo con antebrazos internos dobles en posición L Golpe con punta de dedos zona alta en posición para caminar Golpe de reverso de puño alto hacia atrás en posición cerrada Bloqueo por presión por puños en X en posición para caminar Bloqueo descendente con puños en X en posición para caminar Bloqueo en guardia con canto de mano a la zona baja en posición en L Bloqueo por presión con puños en X en posición X	TOI-GYE	Semi-libre Combate-libre	Improvisados Equipos de entrenamiento mancuerda
2º	Bloqueo por empuje en posición jinete Bloqueo frontal lateral alto con antebrazo interno en posición cerrada Golpe descendente con canto de mano en posición vertical Golpe de puño cruzado en posición L Golpe de codo lateral en posición L	HWA-RANG	Libre técnicas de defensa personal	Péndulo Caja para fortalecimiento de dedos (con arena)
1º	Golpe con canto de mano hacia adentro al frente en posición para caminar Bloqueo frontal con antebrazo exterior hacia adentro en posición para caminar Bloqueo ascendente con palmas de mano paralelas en posición para caminar Bloqueo con antebrazo externo a la zona baja en posición L Golpe con canto de mano hacia afuera en posición X Patada lateral con salto Giro de talón	CHOONG-MOO	Libre técnicas de defensa personal	Indicador de potencia Sostenedores

PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA 10º GUP

1. Este podrá ser flexible de acuerdo a las circunstancias ó al gusto individual del instructor.
2. Los ejercicios de precalentamientos y relajación deben ser realizados antes y después de cada entrenamiento.

1era. SEMANA

REQUERIMIENTOS PARA 10º GUP

Introducción de Taekwon-Do	Taekwon-Do Uniforme de prácticas Referencias y otros
Nomenclatura de las herramientas de ataque y bloqueos	Puño, antebrazo externo, canto de mano, antebrazo interno, parte de abajo y atrás del antebrazo, metatarso, tibia (externa e interna) y lateral trasero del pié.
Definición de los puntos vitales	Secciones alta, media y baja del cuerpo humano.
Posiciones razonables de las herramientas para	Los ataques y bloqueos a las secciones alta, media y baja.
Posiciones	de atención, de piés paralelos, para caminar y jinete.
Ejercicios Básicos	Teoría del poder Golpe de puño en posición paralela Golpe de puño en posición para caminar en el lugar y avanzando. Posición de caminar y bloqueo con antebrazo externo a la zona baja. Estiramiento de piernas por elevación frontal. Forma básica o cruz de ataque. Golpe de puño en posición jinete Posición para caminar con bloqueo bajo con canto de mano. Posición de caminar con bloqueo al medio con antebrazo interno. Forma básica o cruz de bloqueos. Estiramiento lateral por elevación.

	Temas
Lunes	Como atar el cinturón Posiciones de saludo y atención Introducción de Taekwon-Do Conducta en el Do-Jang Como doblar el Dobok
Martes	Puntos vitales, ataques y bloqueos A las secciones alta, media y baja. Como cerrar correctamente el puño Teoría del poder Golpe de puño en posición paralela
Miercoles	Teoría del poder Como golpear en elementos auxiliares Los principios de los desplazamientos Golpe de puño en posición de caminar en el lugar
Jueves	Golpe de puño en posición de caminar en el lugar Corrección y demostración. Nomenclatura de antebrazos y tibias Bloqueo de antebrazo bajo en posición de caminar
Viernes	Golpe de puño en posición paralela Golpe de puño en pos. de caminar en el lugar Bloqueo bajo con antebrazo en posición para caminar Corrección y demostración

2da. SEMANA

	Temas
Lunes	Los preceptos del Taekwon-Do Golpe de puño en posición para caminar en el lugar Bloqueo bajo de antebrazo en pos. de caminar Estiramiento frontal de piernas por elevación
Martes	Golpe de puños en pos. de caminar en el lugar Bloqueo bajo de antebrazo en posición de caminar Estiramiento frontal de piernas por elevación Corrección y demostración
Miercoles	Golpe de puño en posición paralela Golpe de puño en posición de caminar Bloqueo bajo de antebrazo en pos. de caminar Forma básica o crúz de ataque.
Jueves	Golpe de puño en posición de caminar Bloqueo bajo de antebrazo en pos. de caminar Forma básica o cruz de ataque Golpe de puño en posición jinete
Viernes	Golpe de puño en posición jinete Forma básica o cruz de ataque Corrección y demostración Estiramiento frontal de piernas por elevación desplazándose.
	Todas las referencias son del libro de Gen Choi Hong Hi

3era. SEMANA

Elementos auxiliares de Entrenamiento		Temas	Referencias	Elementos auxiliares de Enfrentamiento
	Lunes	Cultura Moral Golpe de puño en posición de jinete Estiramiento frontal para elevación con desplazamiento Forma básica o cruz de ataque	Libro escrito por el Gral. Choi Hong Hi	
	Martes	Golpe de puño en posición de jinete Forma básica o cruz de ataque Corrección y demostración Como armar correctamente el cando de mano Bloqueo bajo de canto de mano en posición de caminar		Auxiliares de estiramiento
Poste para golpes de endurecimiento (con goma o espónja). Golpe con dinamómetro	Miercoles	Golpe de puño en posición jinete Estiramiento frontal desplazándose Bloqueo bajo con canto de mano en posición de caminar Corrección y demostración Forma básica o cruz de ataque		
Trabajo frente al espejo.	Jueves	Golpe de puño en posición de jinete Forma básica o cruz de ataque Bloqueo bajo o canto de mano en posición de caminar Bloqueo medio con antebrazo interno en posición de caminar		
	Viernes	Forma básica o cruz de ataque Bloqueo bajo con canto de mano en pos.p/ caminar Bloqueo medio con antebrazo interno Estiramiento lateral por elevación Corrección y demostración		

4ta. SEMANA

Elementos auxiliares de Enfrentamiento		Temas	Referencias	Elementos auxiliares de Enfrentamiento
	Lunes	Cultura moral Golpe de puño en posición de jinete Estiramiento lateral por elevación con desplazamiento Forma básica o cruz de ataque Forma básica o cruz de bloqueo		Máquina de estiramiento
Elementos auxiliares para los estiramientos	Martes	Estiramiento frontal por elevación Estiramiento lateral por elevación Forma básica o cruz de bloqueos Corrección y demostración Principios de enfrentamientos en 3 pasos		
	Miercoles	Forma básica o cruz de ataque Estiramiento lateral por elevación Forma básica o cruz de bloqueos Enfrentamiento en 3 pasos		
	Jueves	Golpe de puño en posición jinete Estiramiento frontal por elevación Forma básica o cruz de ataque Forma básica o cruz de bloqueo Enfrentamiento en 3 pasos		
	Viernes	Instrucciones para el exámen Forma básica o cruz de ataque Forma básica o cruz de bloqueos Enfrentamiento en 3 pasos Corrección y demostración		
	Sábado	Exámen		

EJERCICIOS FUNDAMENTALES
(Gibon Yonsup)

Lo más importante en un lugar de práctica es seguramente tener un buen instructor. Nada puede reemplazar a un instructor calificado, bien entrenado, inteligente, perceptivo y paciente. Sin embargo, a veces, un discípulo puede encontrarse en un lugar que no halla ningún instructor para enseñarle o un estudiante puede tener la necesidad de practicar sólo un tiempo, o algún individuo está ansioso de aprender Taekwon-Do pero no tiene el tiempo de viajar hasta un gimnasio.

En estos casos los alumnos pueden utilizar este libro como guía. Sin embargo, para llegar a comprender verdaderamente el Taekwon-Do, el discípulo tendrá que pasar algún tiempo bajo la tutela de un instructor cinturón negro.

Los ejercicios fundamentales aquí propuestos no son absolutos ni inflexibles. Pero se revelaron como los más beneficiosos para los discípulos.

Los ejercicios fundamentales representan la espina dorsal del Taekwon-Do y el discípulo puede aprender un gran número de movimientos adicionales, exentos de los indicados en las formas o en combate. Está claro que las formas no pueden ser practicados de un modo eficaz sin conocimientos suficientes de los movimientos fundamentales implicados. El discípulo por consecuencia, tiene que saber que es importante ejercitar correctamente cada movimiento fundamental antes de practicar la forma o combate.

El objeto de este volumen es de dar al discípulo (desde el principiante hasta el cinturón negro 2 dan) el objetivo claro, el método principal y el proceso lógico para entrenarse.

Ejercicio Preparatorio *(Junbi Undong)*

Antes de que el discípulo comience a entrenarse, debe dedicar de 10 a 15 minutos para el calentamiento. El propósito de estos ejercicios preparatorios es flexibilizar las articulaciones y los músculos y también incrementar la circulación sanguínea.

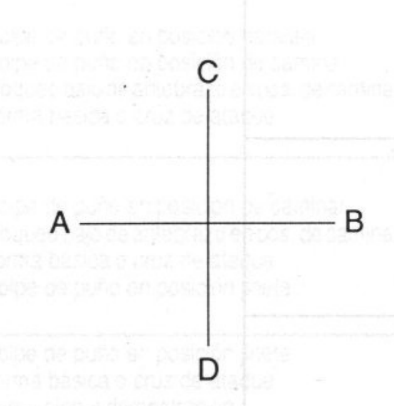
Un discípulo que empieza por golpear con los puños o los pies, o a saltar corre el riesgo de dañarse un ligamento. Después de la clase, el discípulo debe efectuar, 5 a 10 minutos de ejercicios sencillos de enfriamiento para relajar la tensión muscular.

Diagrama de Orientación *(Bang Hyang Pyo)*

Es un método que permite mostrar al discípulo las 4 direcciones a seguir durante el ejercicio.

Importante

Antes de comenzar por los ejercicios el discípulo tiene que estudiar el diagrama de orientación.



Lectura

«En A, B, C, ... etc.» - dirección de ataque o bloqueo en A. B. C ... etc.
«Hacia A, B, C ... etc.» - dirección de posición hacia A. B. C. etc...

PRESUNCIONES GENERALES *(Ilban Kahjung)*

Este tiene como objetivo evitar las repeticiones inútiles, mostrando una lógica secuencia en el movimiento y dirigir el entrenamiento, paso a paso y gradualmente, hacia los movimientos más difíciles.

1. El ejercicio fundamental empieza a partir de una posición en la línea AB, frente a D, con pocas excepciones.
2. El bloqueo empieza con la mano izquierda o con el pie izquierdo y el ataque por la mano derecha o con el pie derecho. Las excepciones son muy raras respecto a lo mencionado. El discípulo tiene que familiarizarse con los 2 lados igualmente.
3. Un ataque o una defensa media se ejecuta generalmente antes de un ataque o de una defensa alta salvo una instrucción especial.
4. La ejercitación deportiva se realiza antes de los ejercicios de girar (de posiciones) o de pasos en la mayoría de los casos.
5. Un ejercicio de paso adelante se efectúa conjuntamente con un ejercicio de paso atrás o de vuelta, salvo unas pocas excepciones.
6. El ejercicio de paso atrás y el de giro se realiza en una posición para caminar izquierda, posición para caminar baja izquierda, en posición de L corta izquierda y en posición en L izquierda, hacia D, salvo mención contraria.
7. Como una regla ordinaria, se trae el pie inicialmente movido hacia atrás a la posición de atención original, después de efectuar y completar cada ejercicio.
8. Cada ataque y bloqueo se efectúa hacia la dirección en la cual se encuentra la posición, salvo especificación contraria.
9. Todos los golpes con puño en este libro son considerados como frontales salvo instrucción especial.
10. El otro puño, en este libro, será llevado hacia la cadera simultáneamente durante el ataque o el bloqueo con una mano, salvo especiales directivas.

Procedimiento Para Dirigir una Clase *(Sooryon Jido Bop)*

Los ejercicios de Taekwon-Do se realizan de dos manera: con o sin órdenes.
Utilizado el proceso de las órdenes por un instructor o un instructor asistente, se debe seguir los siguientes procedimientos:

1. A la orden de «Charyot» (atención): el discípulo se para en posición de firme, prestando toda su atención al instructor.
2. A la orden de «Kyong Ye» (Saludo): el discípulo saluda al instructor manteniendo una posición de firme.
3. Después de que el instructor anuncie el nombre o el número del ejercicio a realizar, el instructor da la orden de «Junbi» (Preparado). El discípulo tomará la postura (Junbi Jase) inicial apropiada.
4. A la orden de «Si Jak» (Comienzo): el discípulo empieza el movimiento inicial mientras que el instructor cuenta «Hana» (Una) «Dul» (Dos), «Set» (Tres), «Net» (Cuatro), «Dasot» (Cinco), «Yosot» (Seis), «Ilgop» (Siete), «Yodul» (Ocho), «Ahop» (Nueve);.... hasta la orden de «Guman» (Alto).
5. A la orden de «Swiyo» (descanso): el discípulo se relaja en posición de pies paralelos.
6. A la orden de «Jae San» (retirarse): el discípulo puede salir.

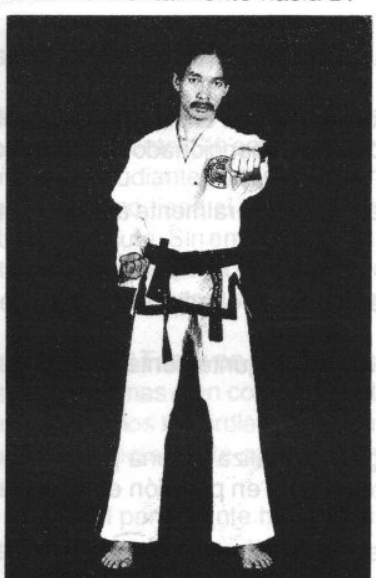
MÉTODO DE EJERCICIO *(Yonsup Bop)*

1. **Puño en Posición de Pies Paralelos** *(Narani So Jirugi)*

Postura Preparatoria *(Junbi Jase)*. **Posición de Atención.**
A la orden de «Listo para Puño en Posición de Pies Paralelos» *(Narani So Jirugi Junbi).*
Trasladar el pie izquierdo a partir de una posición de firme para formar una posición de pies paralelos hacia D, alargando el puño izquierdo horizontalmente hacia D.

Postura Preparatoria





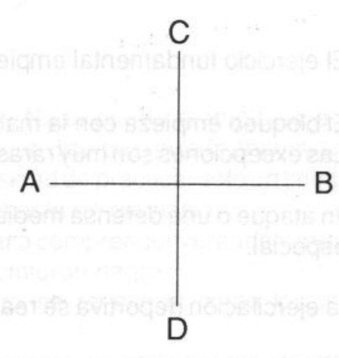
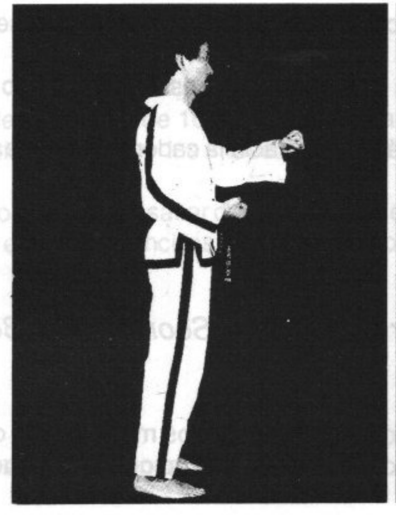


Diagrama de Orientación

i. A la orden de «comienzo» (Sijak); golpea hacia D con el puño derecho, manteniéndose en posición idéntica con relación a D.

Vista Lateral





ii. Golpea hacia D con el puño izquierdo, manteniéndose la misma posición con relación a D.

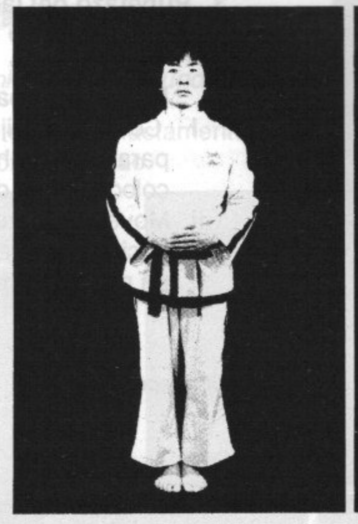


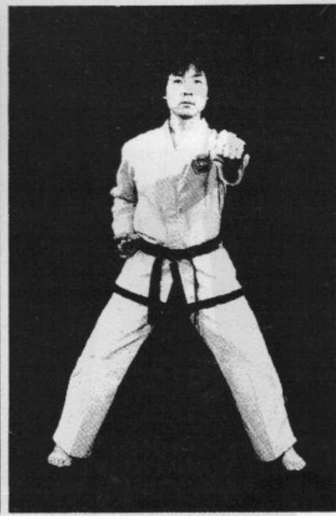
Conservar los Talones Ligeramente Levantados del Suelo.

Despúes de haber repetido I y II, a la orden de «stop» (Guman); lleva el pie izquierdo hacia una postura lista o en posición de atención. Al lanzar el puño, conservar los talones ligeramente levantados del suelo y luego ejecutar el golpe de puño.
Realizar esas 2 acciones en un movimiento rápido. Esto se aplica también al puño en posición de piés juntos.

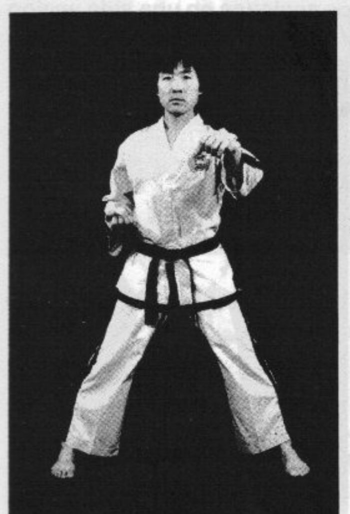
El puño debe ir al centro del cuerpo del atacante en el momento del impacto.
Este principio se aplica también para el puño en posición de pies paralelos, posición de jinete, posición para caminar en lo que se refiere al puño frontal.

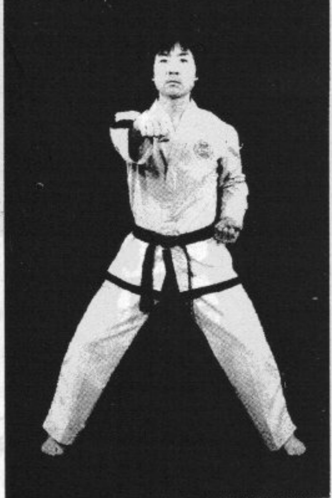
2. **Puño en Posición de Jinete** (*Annun So Jirugi)*
Postura preparatoria: Posición preparatoria de piés juntos B
A la orden de «Listo para golpear con el puño en posición de jinete»
Traslada el pie hacia B, formando la posición de jinete frente a D, alargando el puño izquierdo hacia D horizontalmente.

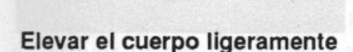




Posición Preparatoria





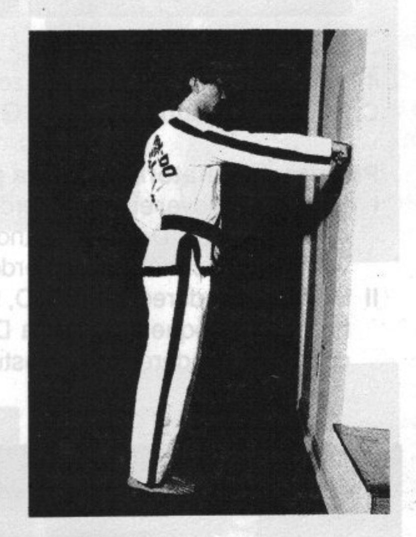


Elevar el cuerpo ligeramente

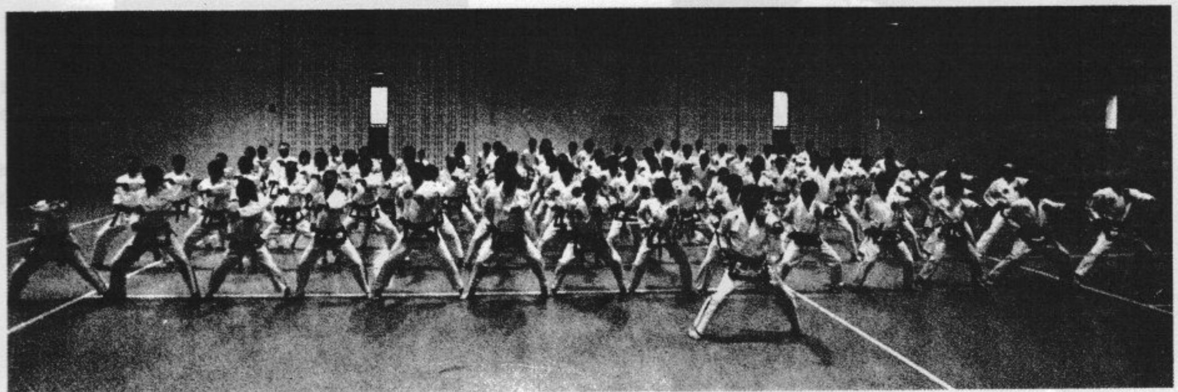
- i A la orden de «comienzo» golpear hacia D, con el puño derecho manteniendo la misma posición frente a D.
- ii Golpear a D con el puño izquierdo, manteniendo la misma posición hacia D.
- iii Golpear a D con el puño derecho, manteniendo posición hacia D.

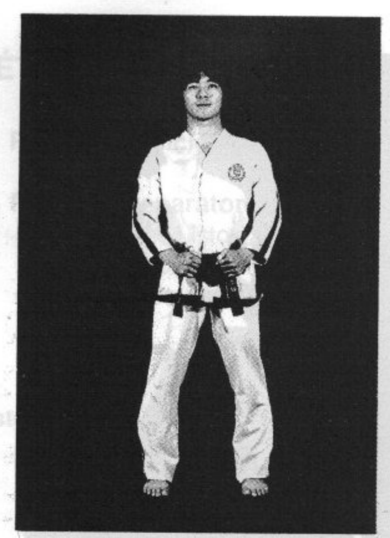
Después de repetir II y III,a la orden del alto; lleva el pie izquierdo nuevamente a posición inicial o a la posición preparatoria B.

Al principio del golpe, elevar ligeramente el cuerpo, y luego ejecutar el golpe. Asegurarse de realizar estas acciones en una suave y coordinada acción.



En posición de pies paralelos y posición de jinete es favorable ejercitarse a una distancia de un largo de brazo del poste de entrenamiento o de la pared. Esto evitará sacar el hombro ya que al principiante no le será posible golpear una superficie dura.





Posición Preparatoria

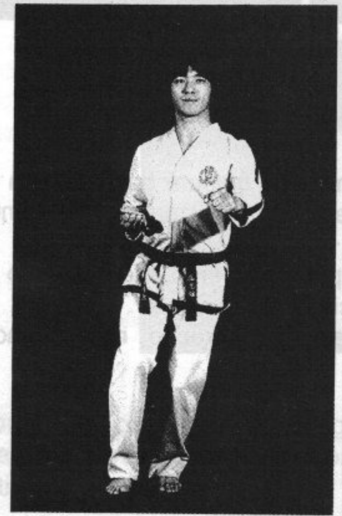
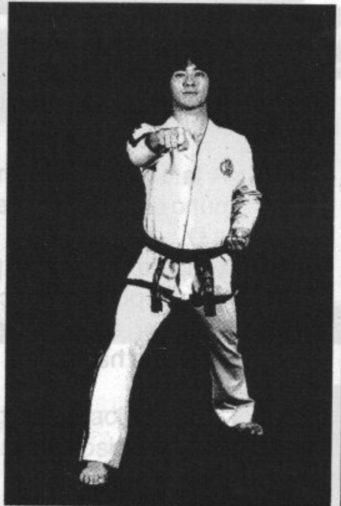
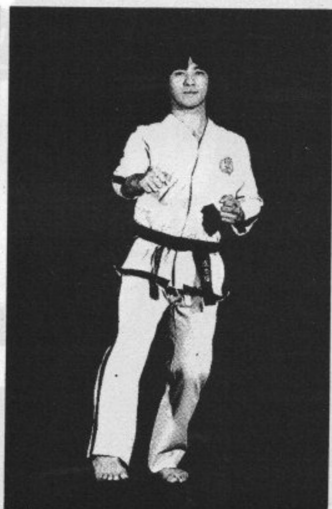
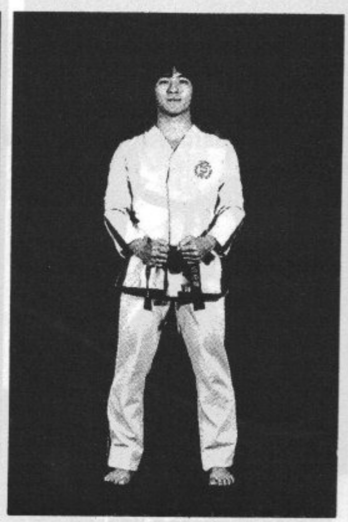
3. Puñetazo del lado de la pierna avanzada en posición para caminar (En el lugar) *(Gunnun So Gujari Baro Jirugi)*

Postura preparatoria: Posición preparatoria de piés paralelos

i Comienzo (Sijak): Trasladar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar hacia D y golpeando a D con puño derecho, y luego volver a colocar el pie derecho en posición preparatoria inicial.

ii Mover el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D y golpeando a D con puño izquierdo, y volver a colocar el pie izquierdo en posición preparatoria inicial. Repetir i y ii.

Al principio del golpe, coloca el puño que golpea sobre la cadera, mientras alarga el otro al frente y ejecuta el golpe. Asegurarse de realizar estas dos acciones en una sola acción suave.

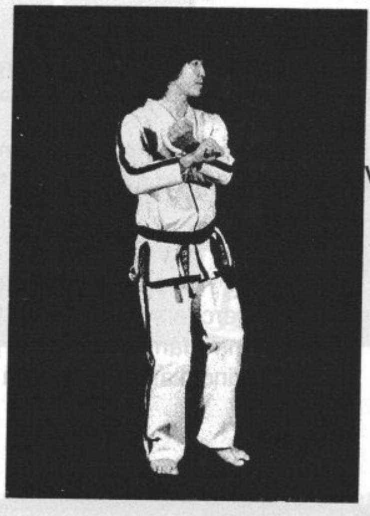





4. Bloqueo bajo con antebrazo externo en Posición Para Caminar (Gunnun So Palmok Gujari Najunde Baro Makgi)

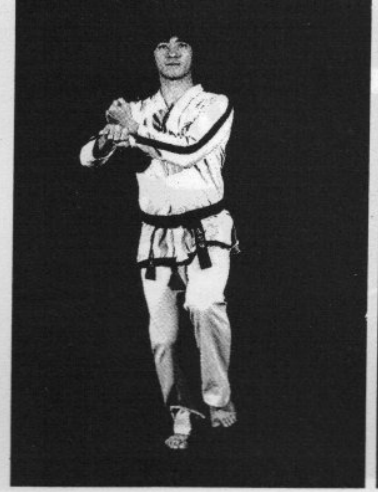
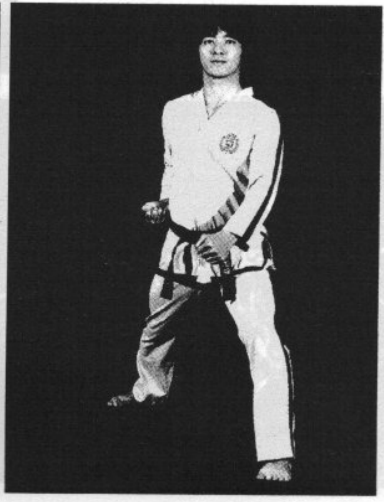
Postura preparatoria: Postura preparatoria de piés paralelos

i Comienzo: Mover el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, y bloqueando hacia D con el antebrazo izquierdo, y luego volver a colocar el pie izquierdo a la posición preparatoria inicial.

ii Mover el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D y bloqueando hacia D con el antebrazo derecho, y luego volver a colocar el pie derecho en postura preparatoria inicial. Repetir i y ii.



VistaLateral

Conservar el dorso de los antebrazos cruzados al nivel del lado derecho del pecho, poniendo el antebrazo izquierdo sobre el otro y viceversa.
La razón por la cual debe conservar el dorso de los antebrazos cruzados al principio del bloqueo es para observar así el principio del giro.

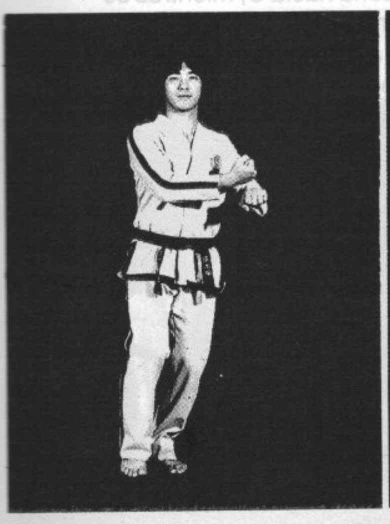
Mantener el cuerpo en medio perfil respecto al blanco, en el momento del bloqueo.

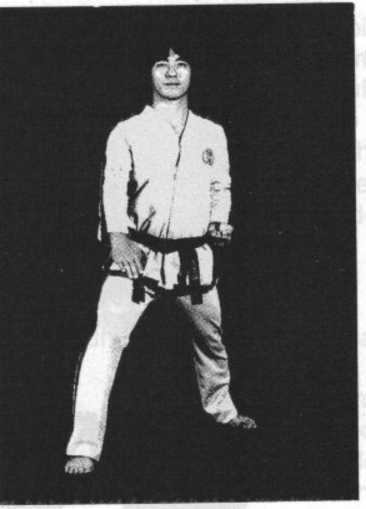
Conservar el dorso de los antebrazos cruzados delante de la caja torácica.

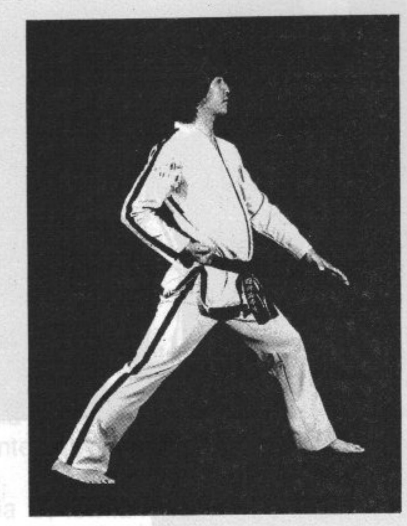
5. Defensa baja con Canto de Mano en Posición Para Caminar. (En el lugar)

(Gunnun So Sonkal Gujari Najunde Baro Makgi)

Este ejercicio se efectúa exáctamente como la defensa abajo con antebrazo.



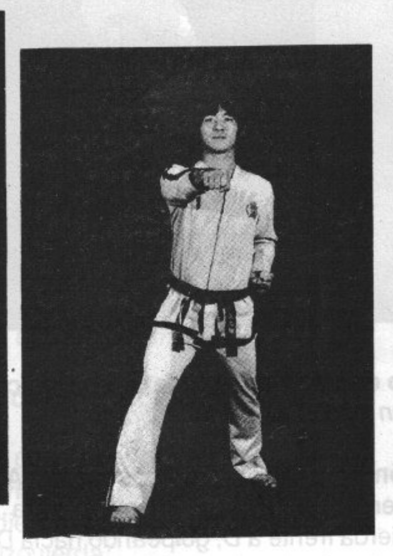




Vista Lateral

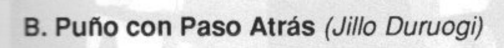
6. Puño avanzando en Posición Para Caminar

(Gunnun So Omkyo Didimyo Baro Jirugi)



a. Puño en Paso Adelante *(Jirumyo Nagagi)*
Posición preparatoria de piés paralelos.

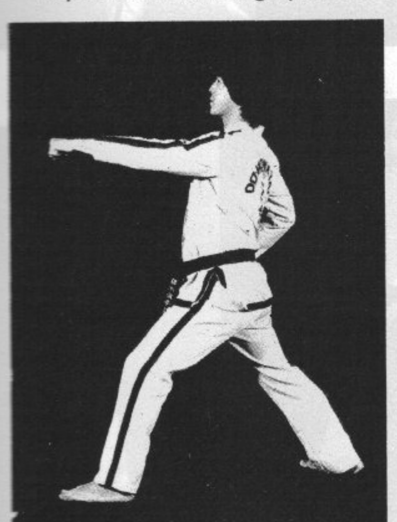
- i Trasladar el pie derecho hacia D formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con el puño derecho.
- ii Mover el pie izquierdo hacia D formando una la posición para caminar izquierda hacia D, golpeando a D con el puño izquierdo. Repetir i y ii.



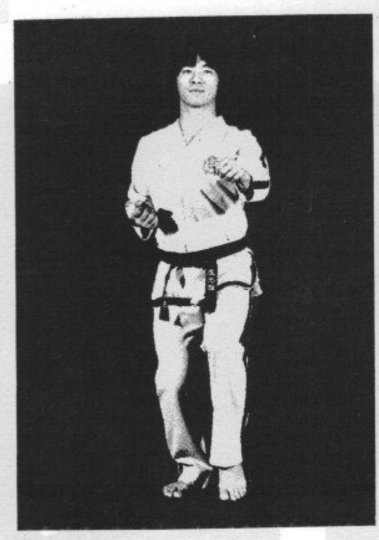
B. Puño con Paso Atrás *(Jillo Duruogi)*

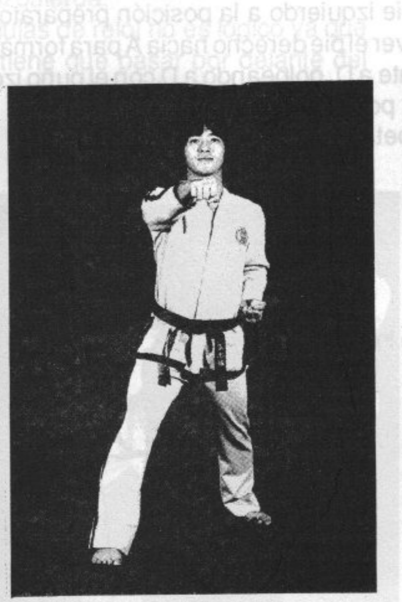
Ponerse en posición para caminar izquierda frente a D.

- i Trasladar el pie izquierdo hacia C, para formar la posición para caminar. derecha hacia D, golpeando a D con el puño derecho.
- ii Trasladar el pie derecho hacia C, para formar una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando a D con el puño izquierdo. Repetir i y ii.

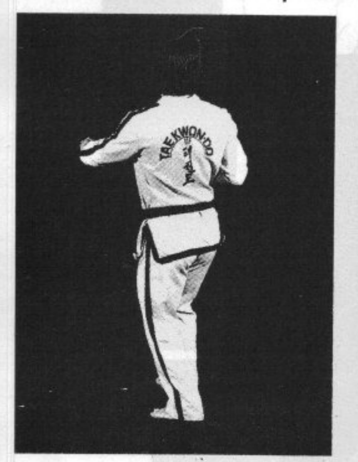


Vista Lateral

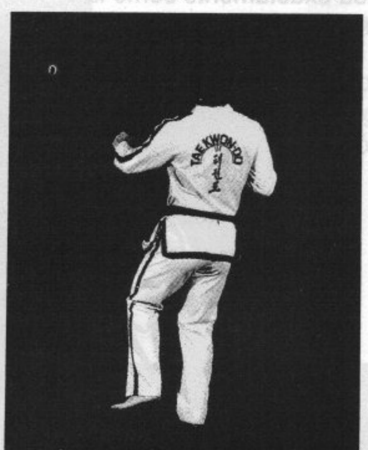


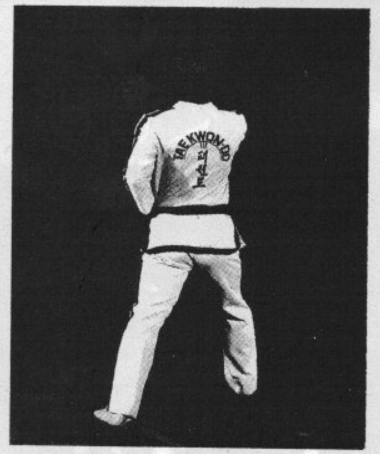


Pivotear con el Pie Izquierdo



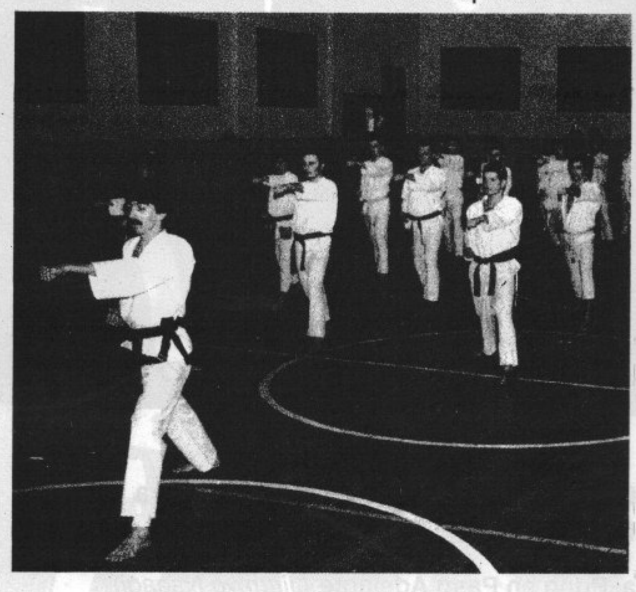
Pivotear con el Pie Derecho





C. Vuelta en el lugar *(Gujari Dolgi)*

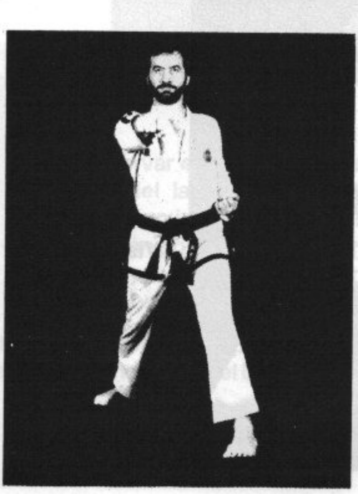
Asumir una posición para caminar izquierda hacia D.
Girar en el sentido de las agujas del reloj pivoteando con el pie derecho o el izquierdo para formar una posición para caminar derecha hacia C, mientras se golpea a C con el puño derecho.
Girar en sentido contrario a las agujas del reloj es imposible. el metatarso debe ser usado como pivote.



7. Puño cruzado en el lugar y en Posición Para Caminar *(Gunnun So Gujari Bandae Jirugi)*

Posición preparatoria de piés juntos A.

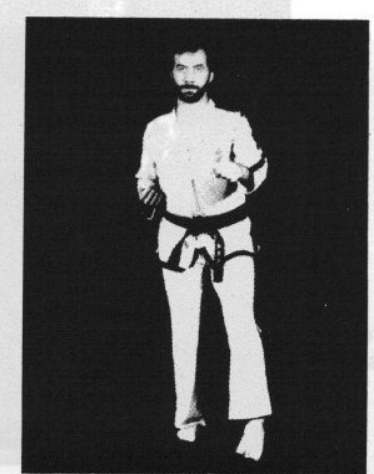
i. Mover el pie izquierdo hacia A para formar una posición para caminar izquierda frente a D, golpeando hacia D con el puño derecho y luego volver el pie izquierdo a la posición preparatoria.
ii. Mover el pie derecho hacia A para formar una posición para caminar derecha frente a D, golpeando a D con el puño izquierdo y luego volver el pie derecho a la posición preparatoria.
Repetir i y ii.



Vista Lateral

Postura Inicial

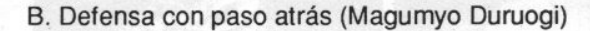




8. Defensa Baja del Anverso con el Antebrazo.
(Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi)



a. **Defensa con Paso Adelante** *(Magumyo Nagagi)*



Posición Preparatoria de piés paralelos

i Mover el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda frente a D, y defender con el antebrazo izquierdo hacia D.

ii Mover el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha frente a D, y defender hacia D con el antebrazo derecho. Repite I y II.



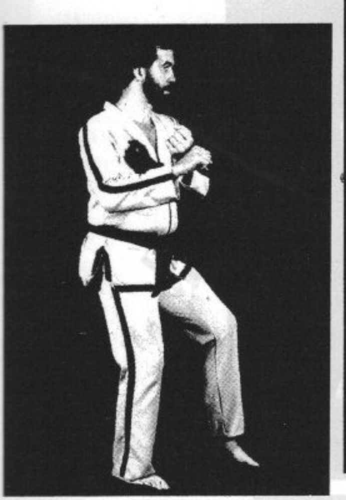
B. Defensa con paso atrás (Magumyo Duruogi)

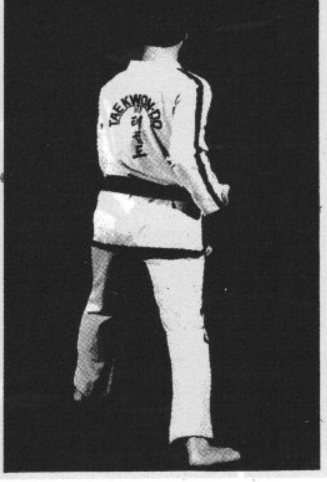
Asumir una posición para caminar izquierda frente a D.

i Mover el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha frente a D, defendiendo hacia D con el antebrazo derecho.

ii Mover el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda frente a D, defendiendo hacia D con el antebrazo izquierdo.

Girando en el Sentido Contrario a las Agujas de Reloj.







Antebrazo

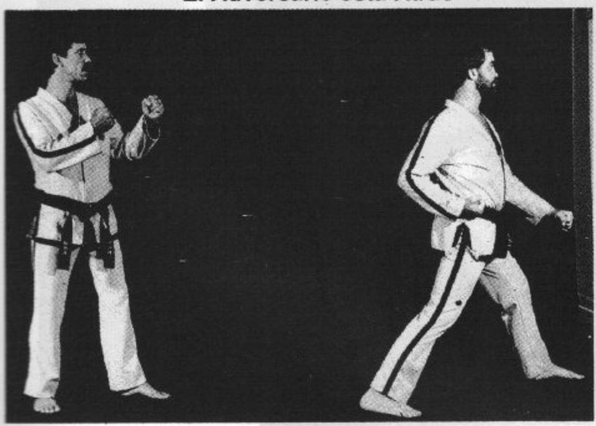
C. Girando-Paso Atrás *(Dwiro Omgyo Didimyo Dolgi)*

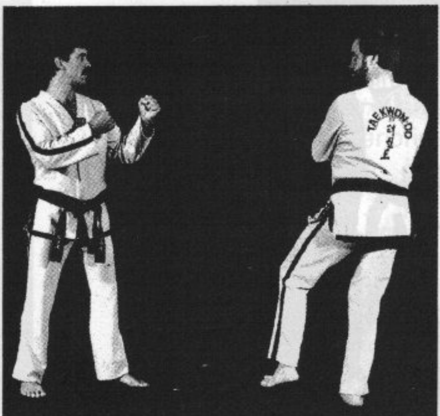
Asumir una posición para caminar izquierda frente a D

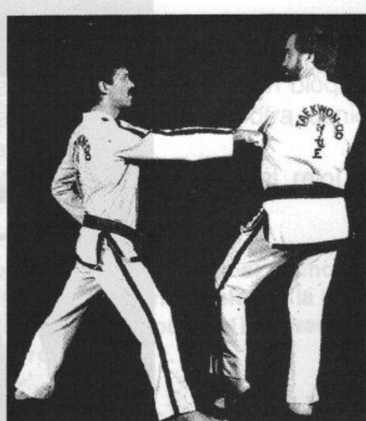
Mover el pie izquierdo hacia C, girando en sentido contrario a las agujas del reloj para formar una posición para caminar izquierda frente a D, defendiendo hacia C con el antebrazo izquierdo o canto de mano izquierda.

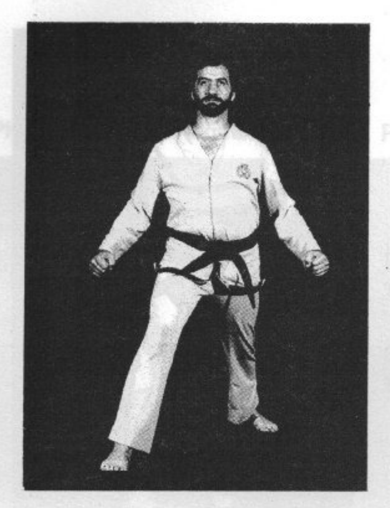
Girar en el sentido de las agujas de reloj no es lógico ya que la herramienta de bloqueo tiene que pasar por delante del adversario con anterioridad a la realización de la defensa

El Adversario está Atrás









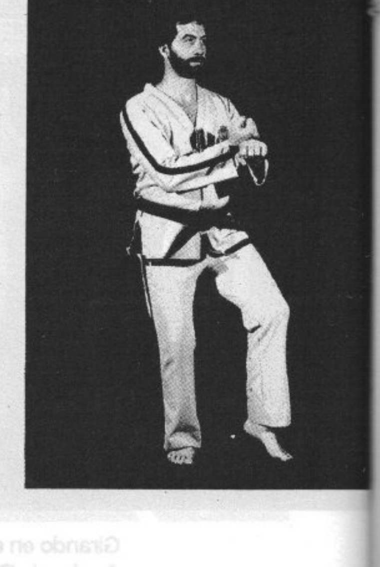
Postura Preparatoria

9. **Defensa baja con Canto de Mano en Posición de Caminar**
(Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi)

a. **Bloqueo en Paso Adelante**
Posición preparatoria para caminar derecha

i Mover el pie izquierdo hacia D, para formar una posición para caminar izquierda frente a D, bloquear hacia D con canto de mano izquierda.

ii Mover el pie derecho hacia D, para formar una posición para caminar derecha frente a D, bloquear hacia D con canto de mano derecha.
Repetir i y ii.



b. **Bloqueo con Paso Atrás**
Posición para caminar izquierda frente a D

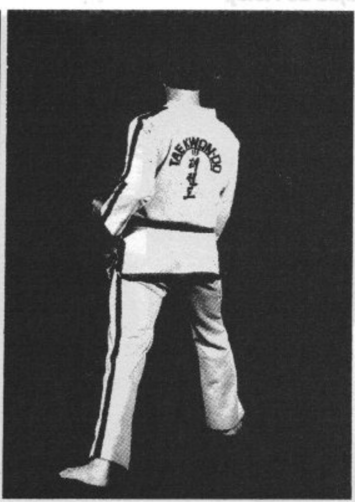
i Mover el pie izquierdo hacia C, para formar una posición para caminar derecha frente a D, bloqueando hacia D con canto de mano derecha.

ii Mover el pie derecho hacia C, para formar posición para caminar izquierda frente a D, bloqueando hacia D con canto de mano izquierda.

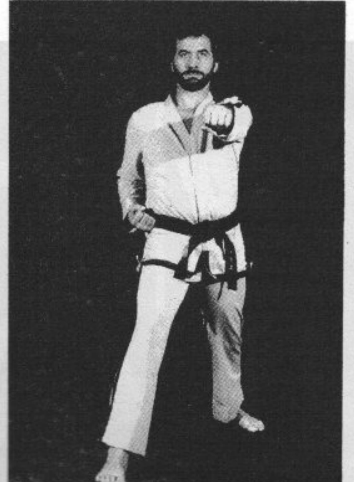
C. **Giro en el lugar**
Asumir una posición para caminar izquierda frente a D
Mover el pie izquierdo sobre la línea CD y luego girar en el sentido de las agujas del reloj para formar una posición para caminar derecha frente a C, ejecutando al mismo tiempo un bloqueo bajo con canto de mano derecha o el antebrazo derecho, o golpeando con uno de los puños.





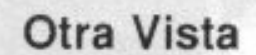


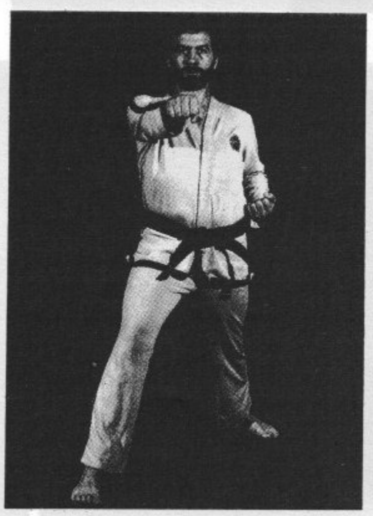
Puño Cruzado



Puño del lado de la pierna avanzanda

Otra Vista





Otra Vista

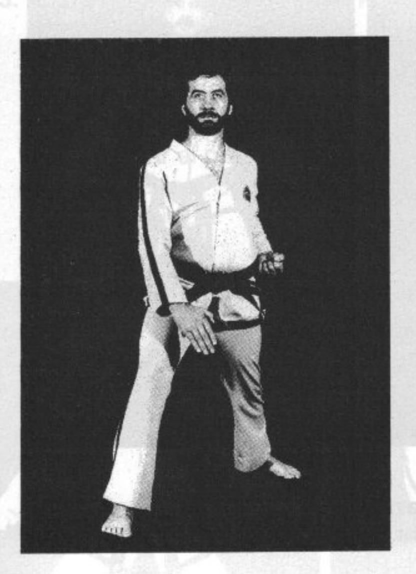
10. **Bloqueo Lateral con el Antebrazo Interno en Posición Para Caminar** *(Gunnun So Anpalmok Baro Yop Makgi)*

a. Bloqueo en el lugar

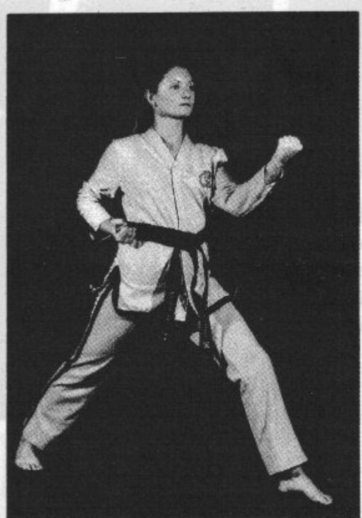
Posición preparatoria de piés paralelos

i Mover el pie izquierdo hacia BD, formando una posición para caminar izquierda frente a BD, bloqueando hacia BD, con el antebrazo interno izquierdo, y luego volver el pie izquierdo a al postura preparatoria.

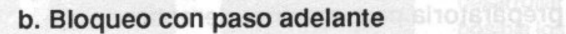
ii Mover el pie derecho hacia AD, formando una posición para caminar derecha frente a AD, bloqueando hacia AD con el antebrazo interno derecho, y luego volver el pie derecho a la postura preparatoria.







Mantener el Cuerpo en Medio Perfil



b. Bloqueo con paso adelante

i Mover el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda frente a D y bloqueando hacia D con el antebrazo interno izquierdo.

ii Mover el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha frente a D y bloqueando hacia D con el antebrazo interno derecho.



c. Bloqueo con paso atrás

i Mover el pie izquierdo hacia C formando una posición para caminar derecha frente a D, bloqueando hacia D con el antebrazo interno derecho.

ii Mover el pie derecho hacia C formando una posición para caminar izquierda frente a D y bloqueando hacia D con el antebrazo interno izquierdo.

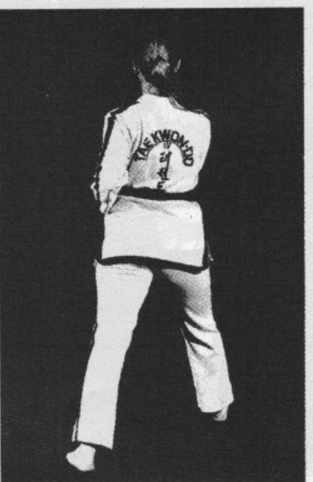


d. Girando en el lugar

Trasladar el pie derecho sobre la línea CD y luego girar en el sentido de las agujas del reloj para formar una posición para caminar derecha frente a C, ejecutando un bloqueo lateral hacia C con el antebrazo derecho o con otra técnica aprendida con anterioridad.

Girar en el sentido contrario a las agujas del reloj es imposible





Conservar los antebrazos curzados frente al pecho y el reverso de los puños hacia arriba, manteniendo la mano que defiende debajo de la otra, al empezar el bloqueo para respetar el principio de rotación.

11. **Patada Ascendente de frente** *(Apcha Olligi)*

a. Patada en el lugar *(Gujari Chagi)*

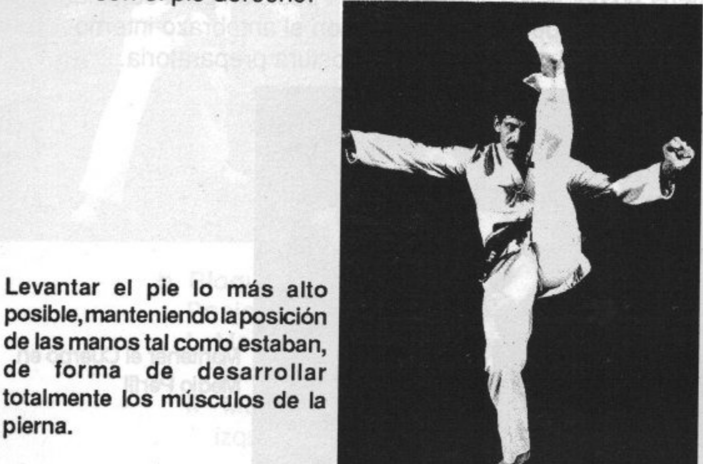
Posición preparatoria para caminar derecha

i Levantar el pie izquierdo y bajar en C, formando una posición preparatoria frente a D.

ii Repetir i.

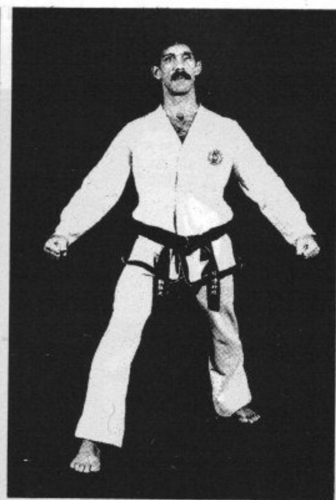
Despues de repetir i, traer el pie izquierdo hacia el pie derecho para ejercitarse con el pie derecho.

Doblar el codo unos 30 grados, manteniendo la distancia de un pie entre los puños y el muslo.



Levantar el pie lo más alto posible, manteniendo la posición de las manos tal como estaban, de forma de desarrollar totalmente los músculos de la pierna.





Consevar los antebrazos cruzados frente al plexo solar.

b. Patada con Paso Adelante *(Apcha Ollimyo Nagagi)*

Posición preparatoria para caminar derecha

i Levantar el pie iquierdo y bajar en D para formar la posición preparatoria para caminar derecha frente a D.

ii Levantar el pie derecho y bajarlo a D para formar la posición preparatoria para caminar izquierda frente a D.

c. Patada con Paso Atrás *(Apcha Ollimyo Duruogi)*

i Levantar el pie izquierdo y bajar a C para formar la posición preparatoria para caminar izquierda frente a D.

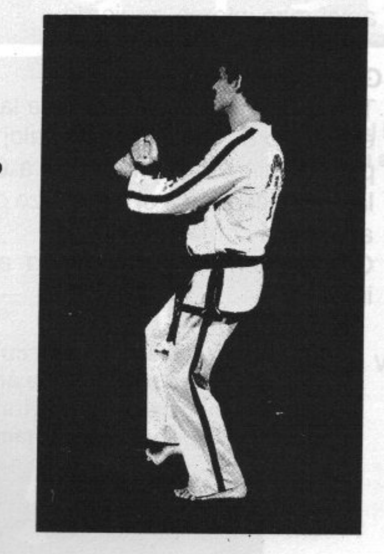
ii Levantar el pie derecho y bajarlo a C para formar la posición preparatoria para caminar derecha frente a D.

d. Giro en el lugar

Girar en el sentido de las agujas del reloj, pivoteando con el pie izquierdo o derecho para formar la posición preparatoria para caminar frente a C.

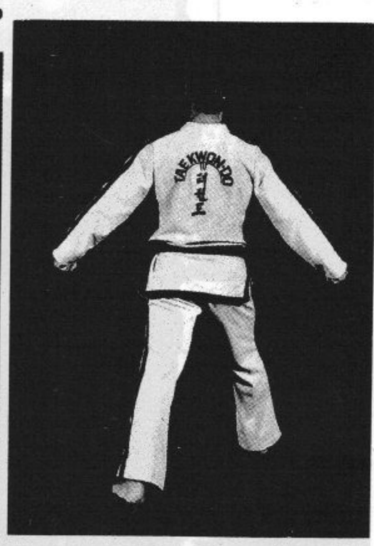
Girar en el sentido contrario a las agujas del reloj es imposible.

Pivotear con el pie izquierdo



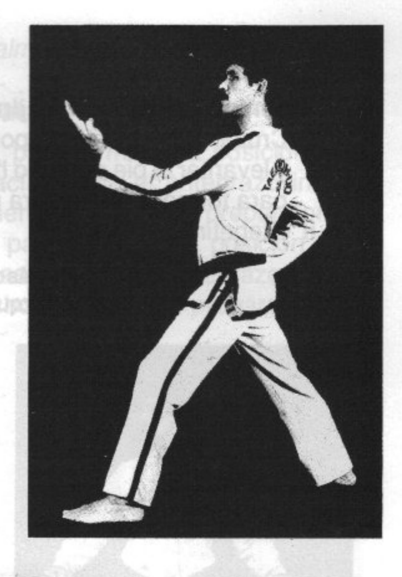


Pivotear con el pie derecho



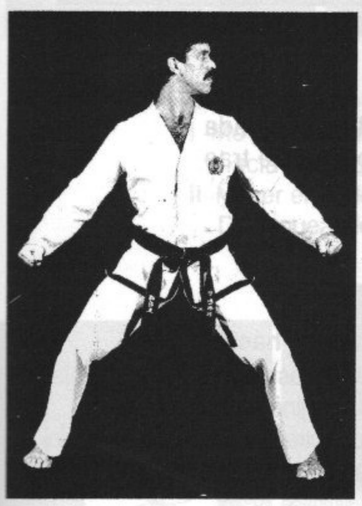
12. **Bloqueo lateral con el reverso de Canto de Mano en Posición para Caminar**
(Gunnun So Sonkal Dung Baro Yop Makgi)

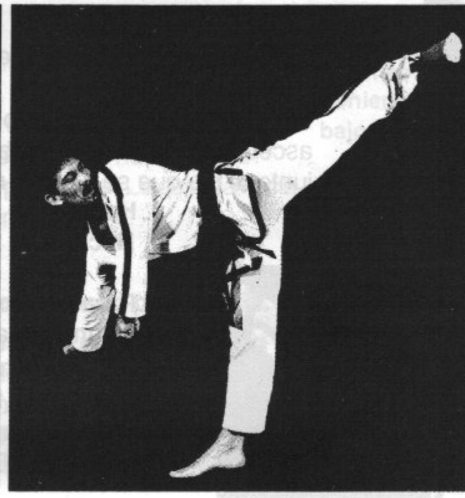
Se ejecuta de igual modo al bloqueo lateral con antebrazo interno explicado en la página 423.



13. **Patada Lateral Ascendente en Posición de Jinete** *(Annun So Yopcha Olligi)*

1) Patada en doble paso
Posición preparatoria de jinete.
a. Hacia B (B-Bang)
i Cruzar el pie derecho sobre el izquierdo para levantar el pie izquierdo hacia B, y bajarlo a B para formar la postura preparatoria frente a D.
ii Repetir i.





Vista Lateral

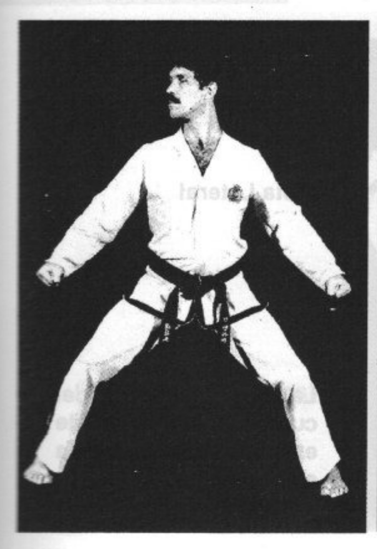
Levantar el pie lo más alto posible a fin de desarrollar el máximo posible los músculos de las piernas.

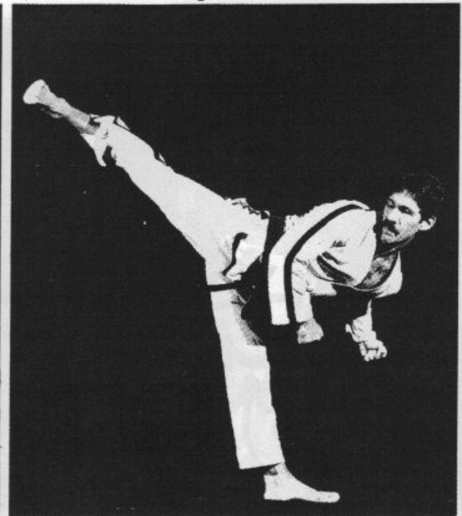
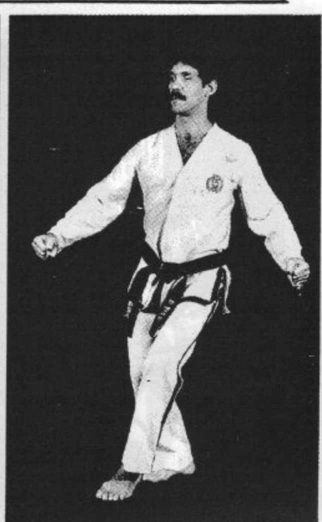
Postura Preparatoria. **Mantener el Cuerpo en medio perfil al Blanco.**

b. Hacia A *(A-Bang)*
i Cruzar el pie izquierdo sobre el derecho para levantar al pie derecho hacia A, y bajarlo en A formando la posición preparatoria hacia D.
ii Repetir i.

Mantener los antebrazos cruzados frente al pecho.

El canto del pie está dirigido hacia el blanco diagonalmente, manteniendo el cuerpo en posición de enfrentamiento parcial al blanco al comenzar a levantar el pie. El pie se levanta como si se arrastrara por el suelo (con el canto). Los dedos del pie que golpea deben estar casi de frente al suelo en el momento del impacto.



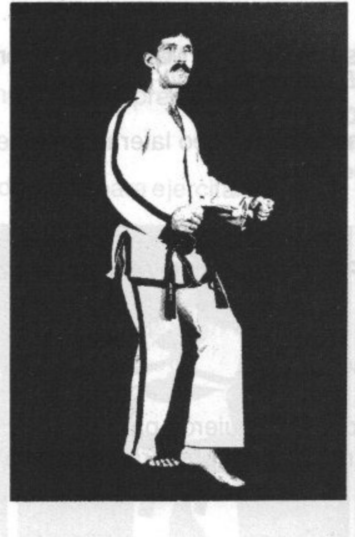
c. Hacia D *(D-Bang)*

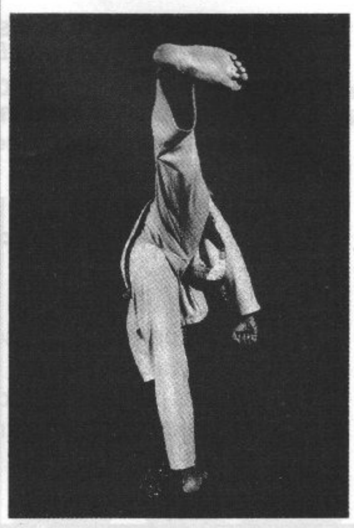
Asumir una Posición de jinete preparatoria hacia B.

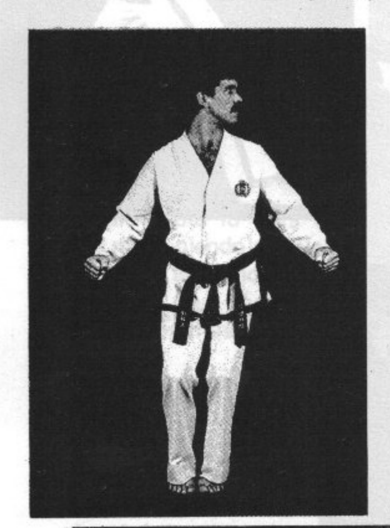
i Cruzar el pie izquierdo por delante de el pie derecho y levantar el pie derecho hacia D, y luego bajarlo a D para formar una postura preparatoria hacia B.

ii Repetir I.

Después de repetir i, empezar otra vez con el pie izquierdo hacia C.





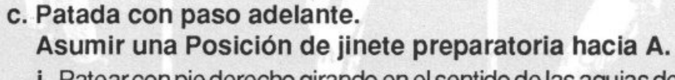


2) Patada ascendente lateral con paso simple.

El método y procedimiento de este ejercicio es igual al de la patada ascendente lateral con doble paso, salvo que el pie opuesto se trae junto al pie que se eleva y no se cruzan.

a. Hacia B.

b. Hacia A.

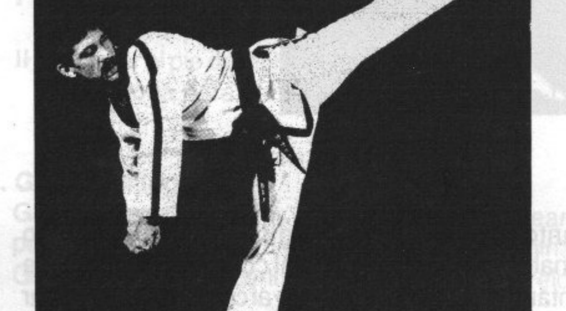


c. Patada con paso adelante.

Asumir una Posición de jinete preparatoria hacia A.

i Patear con pie derecho girando en el sentido de las agujas del reloj, y bajar en D para formar una posición preparatoria de jinete hacia B.

ii Patear con pie izquierdo girando en el sentido contrario de las agujas del reloj y bajar en D para formar una posición preparatoria de jinete hacia A.



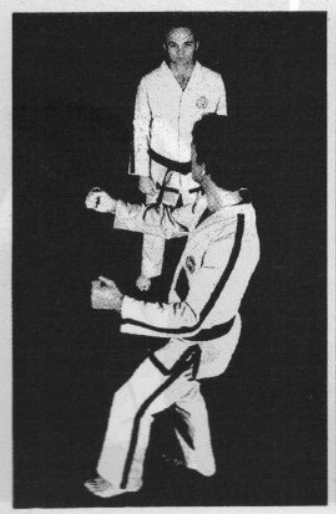
Giro en Sentido de las Agujas del Reloj.

d. Girando con paso atrás.

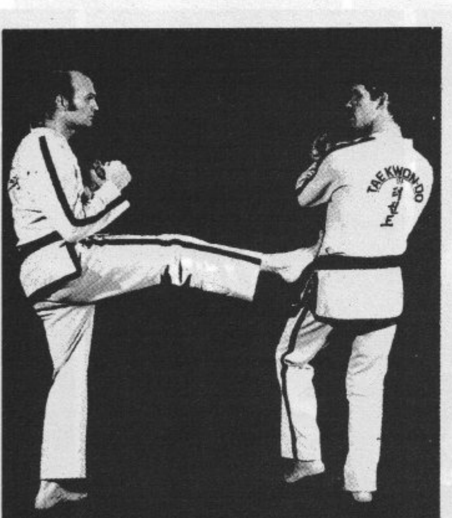
Asumir una Posición de jinete preparatoria hacia A.

Mover el pie izquierdo hacia C, girando en el sentido contrario a las agujas del reloj para formar una posición preparatoria de jinete frente a B.

Girar en el sentido horario no es lógico ya que el brazo izquierdo tiene que pasar delante del adversario.







Vista Lateral

La parte izquierda del cuerpo está totalmente expuesta. Por esto, la axila es atacada.

14. Bloqueo Hacia Afuera con el Antebrazo Interno en Posición en L *(Niunja So Anpalmok Bakuro Makgi)*

a. Defensa en el lugar
Posición preparatoria de piés paralelos





i Mover el pie izquierdo hacia B, para formar una posición en L derecha hacia B, bloqueando hacia B con el antebrazo interno izquierdo y luego traer el pie izquierdo a la postura preparatoria.

ii Mover el pie derecho hacia A, para formar una posición en L izquierda hacia A, bloqueando hacia A con el antebrazo interno derecho y luego traer el pie derecho a la posición preparatoria.

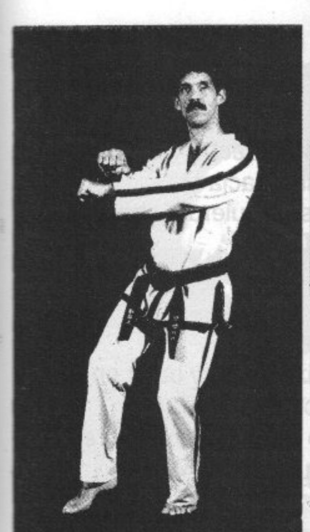
Mantener el reverso del antebrazo totalmente frente al adversario en el momento del bloqueo.

Al empezar el bloqueo mantener los antebrazos cruzados frente al pecho, y el reverso de los puños hacia arriba, poniendo el puño de la mano que bloquea bajo el otro.

b. Bloqueo con paso adelante.

i Mover el pie izquierdo hacia D para formar una posición en L derecha hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo interno izquierdo.

ii Mover el pie derecho hacia D para formar una posición en L izquierda hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo interno derecho.





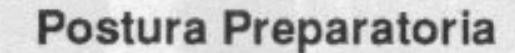
c. Bloqueo con paso atrás.
Asumir una Posición en L izquierda hacia D.

i Mover el pie derecho hacia C para formar una posición en L derecha hacia D, bloqueando a D con el antebrazo interno izquierdo.

ii Mover el pie izquierdo hacia C para formar una posición en L izquierda hacia D, bloqueando a D con el antebrazo interno derecho.

d. Girar en el lugar
Asumir una Posición en L izquierda hacia D.

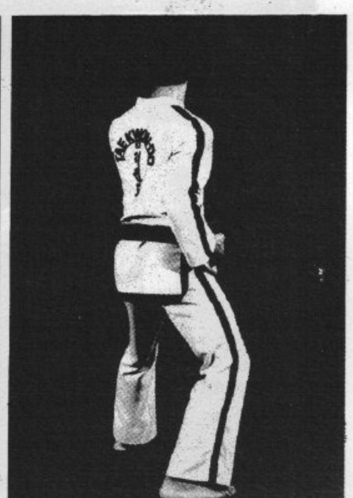
Girar en sentido contrario a las agujas del reloj, pivoteando sobre el pie derecho para formar una posición el L derecha hacia C, mientras se ejecuta un bloqueo medio hacia C con el antebrazo interno izquierdo. Girar en el sentido de las agujas del reloj es imposible.



Postura Preparatoria







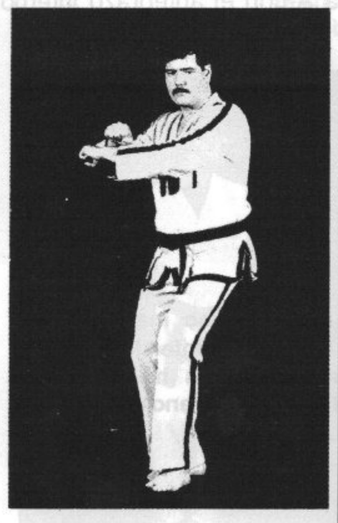
15. **Bloqueo Exterior con el Reverso de Canto de Mano en Posición de L** *(Niunja So Sonkal Dung Bakuro Makgi)*

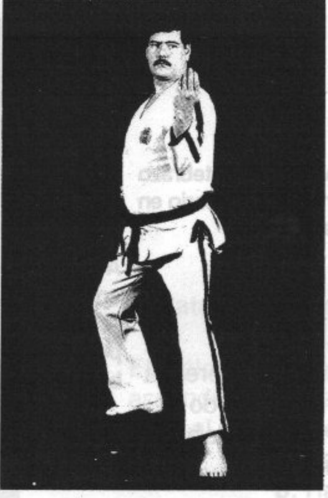
Se efectúa de modo igual al ejercicio precedente de defensa con antebrazo interno en posición en L.

a. Bloqueo con paso adelante.

b. Bloqueo con paso atrás.







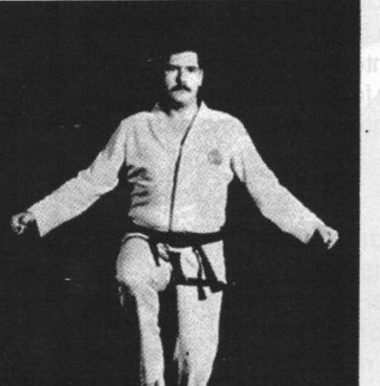
16. **Bloqueo Hacia el Exterior con el Reverso de la Palma en Posición en L** *(Niunja So Sondung Bakuro Makgi)*

Se ejecuta de modo igual al ejercicio precedente de defensa con antebrazo interno en posición en L.

a. Bloqueo con paso adelante.

b. Bloqueo con paso atrás.

17. **Patada de Frente** *(Apcha Busigi)*



a. Patada con paso adelante.
Posición preparatoria para caminar izquierda.

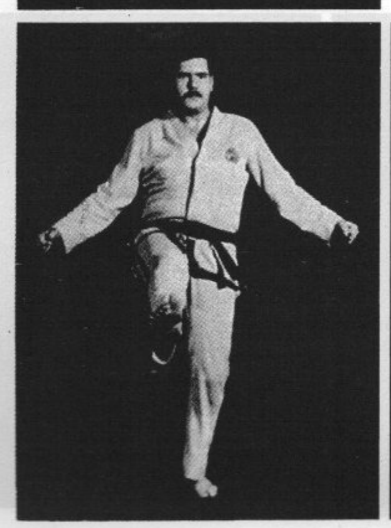
i Ejecutar una patada de frente baja hacia D con el metatarso derecho y bajar en D, formando una posición preparatoria para caminar derecha hacia D.

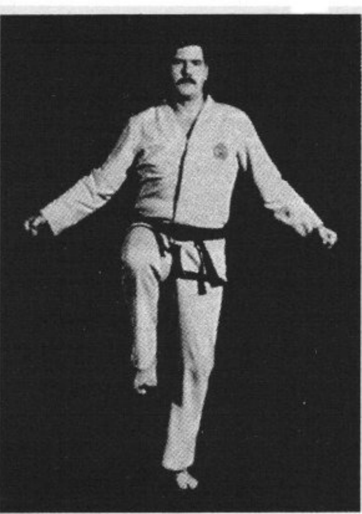
ii Ejecutar una patada de frente baja hacia D con el metatarso izquierdo y bajarlo en D, formando una posición preparatoria izquierda hacia D.

b. Patada con paso atrás.

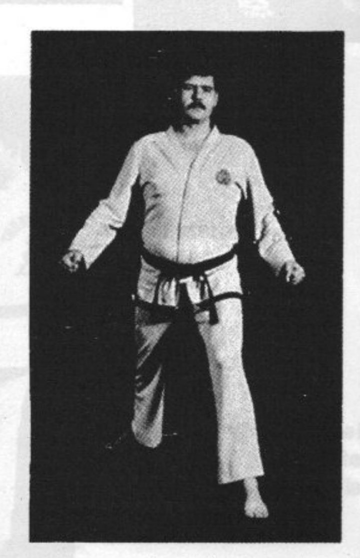
i Ejecutar una patada baja frontal hacia D con el metatarso izquierdo y bajar en C para formar una posición preparatoria para caminar derecha hacia D.

ii Ejecutar una patada baja frontal hacia D con el metatarso derecho y bajarlo en C para formar una posición preparatoria para caminar izquierda hacia D.

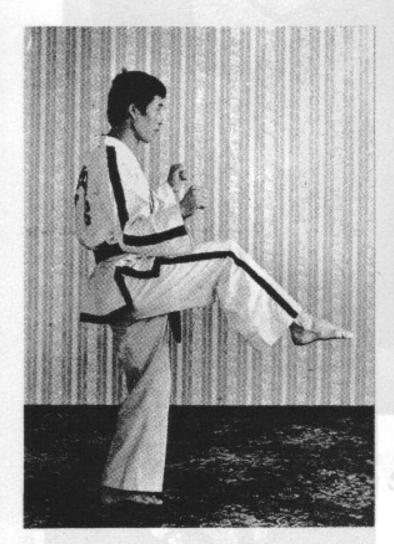




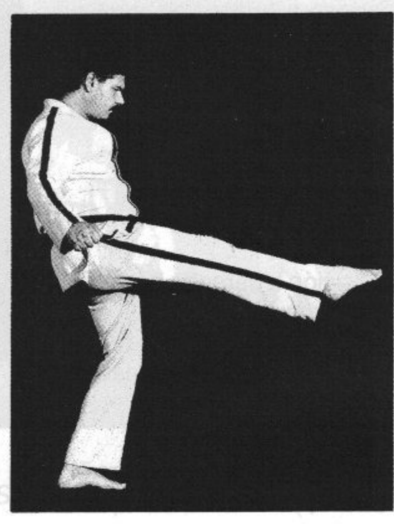




* El método y el proceso de la patada de frente con el empeine o con los dedos del pie se realizan del mismo modo que con el metatarso.



Empeine del Pie



Dedos del pie.



El movimiento de la rodilla es igual que con el uso del metatarso.

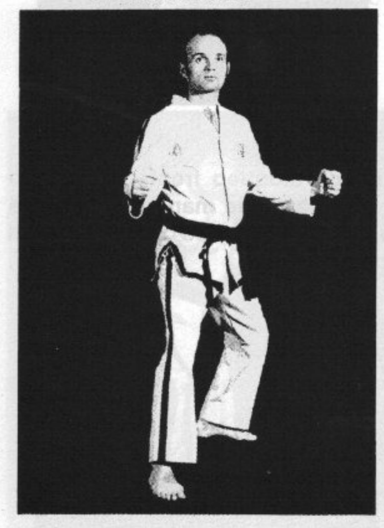
18. Patada frontal lateral baja (Yop Apcha Busigi)

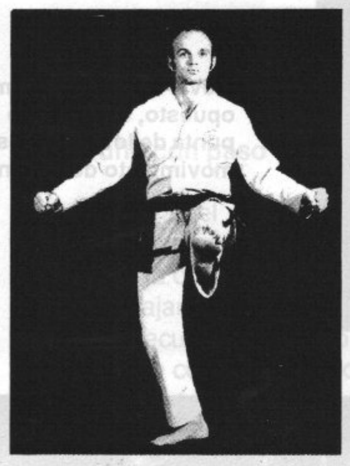
a. Patada con paso adelante
Posición preparatoria derecha en L

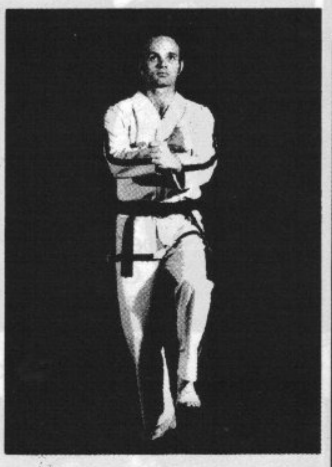
i Ejecutar una patada baja lateral de frente hacia D con el metatarso derecho y bajar el pie en D, formando una posición preparatoria L frente a D.

ii Ejecutar una patada baja lateral de frente hacia D con el metatarso izquierdo y bajar el pie en D, formando una posición preparatoria L frente a D.

Postura Previa









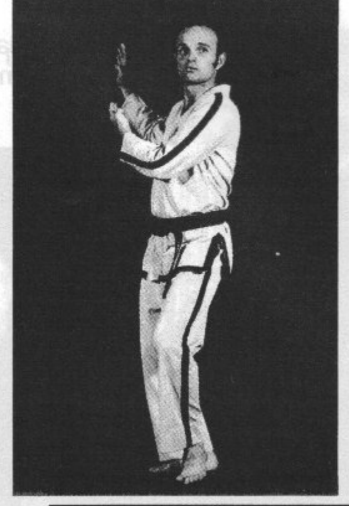
b. Patada con paso atrás.

i Ejecutar una patada baja lateral de frente con el metatarso derecho y bajar el pie en C para formar la posición preparatoria L hacia D.

ii Ejecutar una patada baja lateral de frente con el metatarso izquierdo y bajar el pie en C para formar la posición preparatoria L frente a D.

* El método y el proceso del ejercicio con el empeine del pie y con los dedos del pie son idénticos al del metatarso. Sin embargo, solo una patada baja lateral de frente es realizable.

19. Bloqueo en Guardia con Canto de Mano en Posición L
(Niunja So Sonkal Daebi Makgi)



a. Bloqueo con paso adelante
Posición preparatoria de piés paralelos

i Mover el pie izquierdo hacia D, formando una posición L derecha hacia D, y ejecutar un bloqueo medio de guardia hacia D con canto de mano.
ii Mover el pie derecho hacia D, formando una posición L izquierda hacia D, y ejecutar un bloqueo medio de guardia frente a D con canto de mano.

b. Bloqueo con paso atrás.

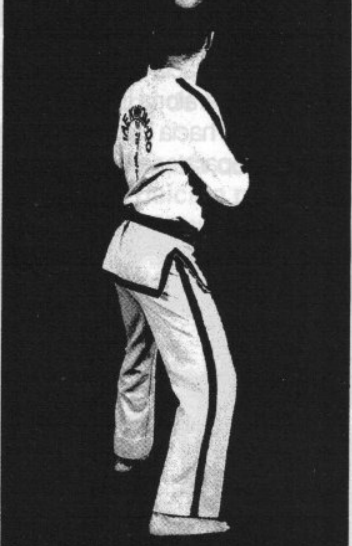
i Trasladar el pie derecho hacia C, formando una posición L derecha hacia D, y ejecutar un bloqueo medio de guardia hacia D con canto de mano.
ii Trasladar el pie izquierdo hacia C, formando una posición L izquierda hacia D, y ejecutar un bloqueo medio de guardia frente a D con canto de mano.

c. Girar en el lugar

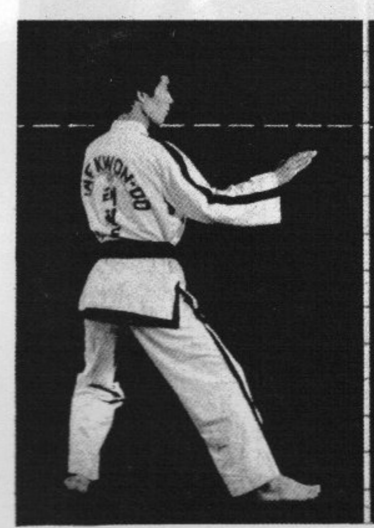
Dar la vuelta en el sentido contrario de las agujas del reloj, pivoteando sobre el pie izquierdo para formar una posición L derecha hacia C, y realizar un bloqueo en guardia hacia C con canto de mano.
Girar en sentido de las agujas del reloj no es posible.



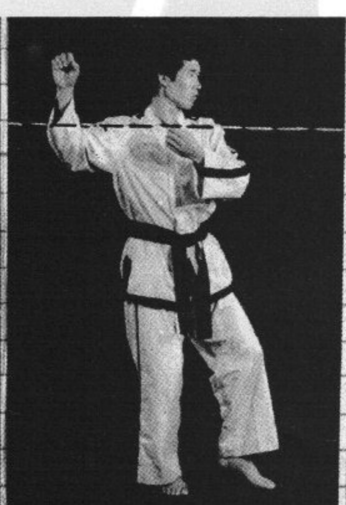


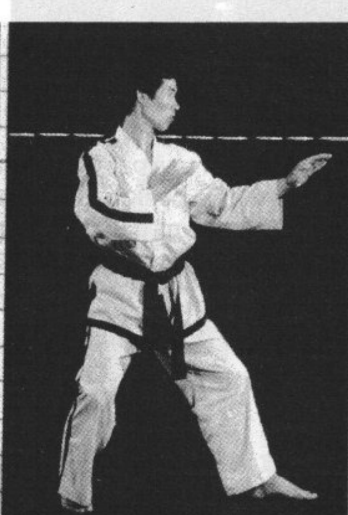


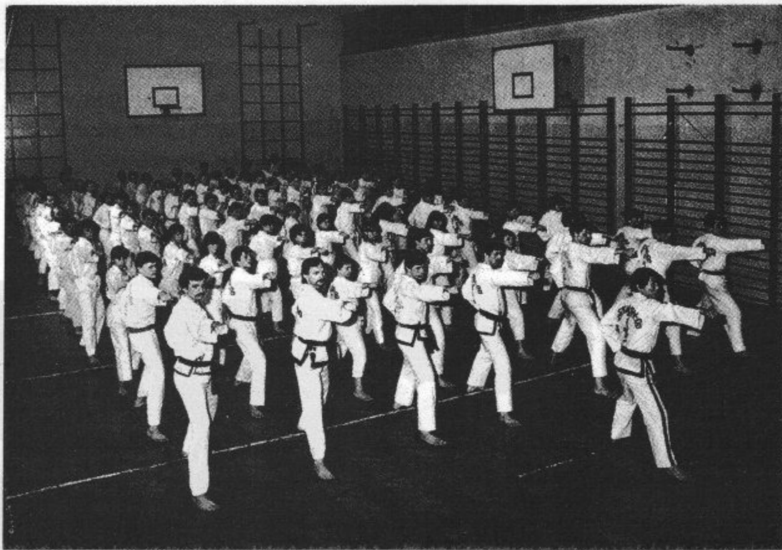
Llevar el canto de mano de bloqueo frente al hombro opuesto, levantando el otro canto de mano hasta que la punta de los dedos estén a la altura de los ojos, durante el movimiento de caminar.

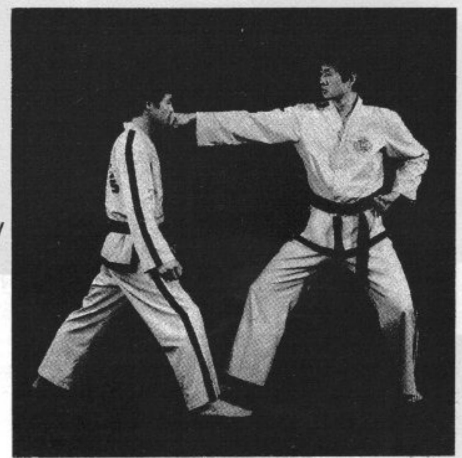












20. Puño en posición L *(Ninja So Bandae Jirugi)*

a. Puño con paso adelante
Posición preparatoria de pies juntos B.

i Mover el pié derecho hacia D, formando una posición L izquierda hacia D y ejecutar un puño derecho hacia D y luego ejecutar una patada de costado alta con el pié izquierdo hacia D.

ii Bajar el pié izquierdo hacia D y formar una posición L derecha hacia D ejecutando un puño izquierdo hacia D, y luego ejecutar una patada de costado alta con el pié derecho hacia D.

b. Puño con paso atrás.

i Bajar el pie derecho hacia C formando una posición L derecha hacia D ejecutando un puño izquierdo hacia D, y luego ejecutar una patada de costado alta con el pié izquierdo hacia D.

ii Bajar el pie izquierdo hacia C formando una posición L izquierda hacia D ejecutando un puño derecho hacia D, y luego ejecutar una patada de costado alta con el pié derecho hacia D.

* El puño en posición L con peso repartido puede ser ejercitado de la misma manera.

21. Defensa en guardia con antebrazos en posición L

a. Defensa en el lugar

Posición preparatoria de piés juntos A

i Mover el pie izquierdo hacia B, formando una posición derecha hacia B, ejecutando una defensa en guardia con antebrazos hacia B.

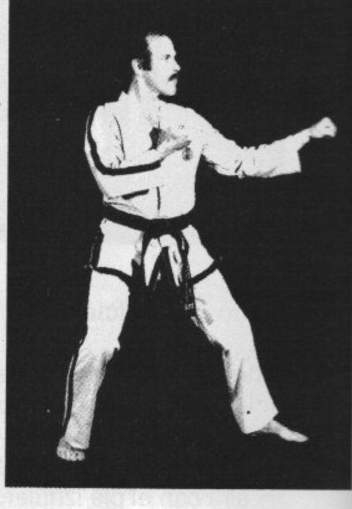
ii Traer el pie izquierdo junto al pie derecho, y luego mover el pie derecho hacia A para formar una posición L izquierda hacia A ejecutando una defensa en guardia con antebrazos hacia A.





Mantener el talón izquierdo levemente levantado del piso.

Postura previa





iii Traer el pie derecho junto al pie izquierdo y luego mover el pie izquierdo hacia B, formando una posición L derecha hacia B ejecutando una defensa en guardia con antebrazos hacia B.

Repetir i y ii.

b. Girar en el lugar

Mover el pie derecho en la línea CD, y luego girar en el sentido contrario a las agujas del reloj para formar una posición L derecha hacia D, ejecutando una defensa en guardia con antebrazos hacia C. El giro en el sentido de las agujas del reloj no es posible.

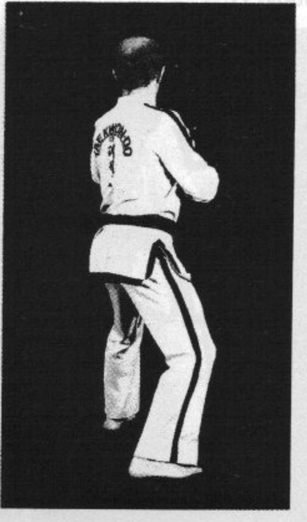
Postura previa

22. Defensa en guardia con antebrazos en posición L corta

(Dwitbal So Palmok Daebi Makgi)

El método y procedimiento del ejercicio es igual al realizado para la defensa en guardia con antebrazos en posición L







23. Patada de costado *(Yopcha Jirugi)*

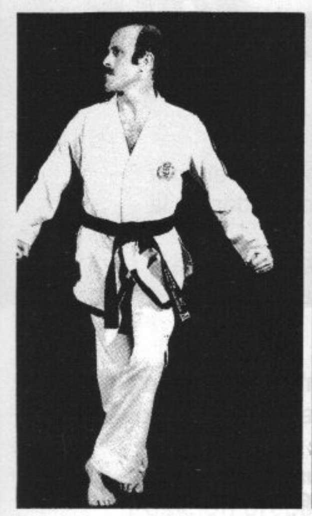
1) Patada de doble paso

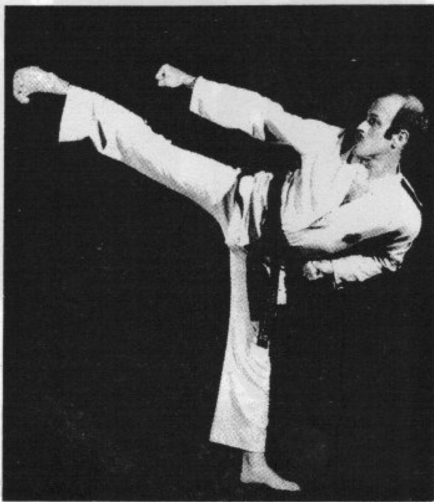
a. Hacia A

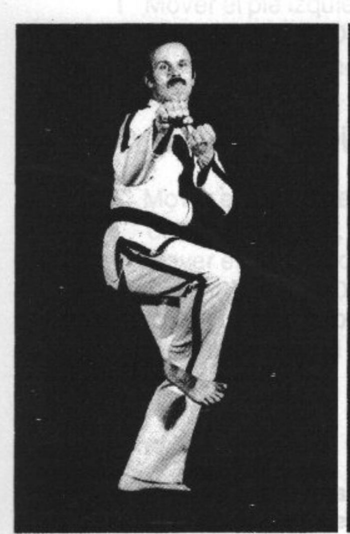
Posición preparatoria de jinete

i Cruzar el pie izquierdo sobre el derecho formando una posición preparatoria flexionada izquierda A hacia A, y luego patear hacia A con el pie derecho ejecutando un ataque de puño derecho alto.

ii Bajar el pie derecho hacia A, formando una posición de jinete hacia D, girando la cara hacia A, y luego repetir i.



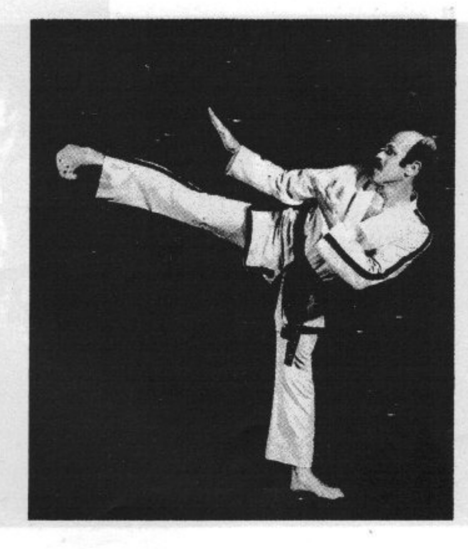



b. Hacia D

Asumir una posición de jinete hacia B

i Cruzar el pie izquierdo sobre el pie derecho para formar una posición preparatoria izquierda flexionada A, pateando hacia D con el pie derecho, tirando ambos puños en dirección contraria.

ii Bajar el pie hacia D, formando una posición de jinete hacia B, y luego repetir i.



Vista de costado

2) Patada en Simple Paso

Hacia D

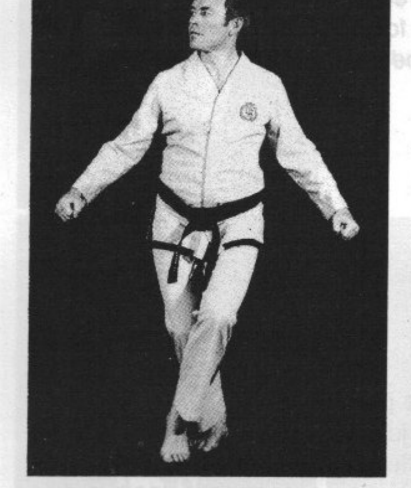
Posición preparatoria de jinete hacia B

i Traer el pie izquierdo junto al derecho formando una posición preparatoria flexionada A hacia D, pateando hacia D con el pie derecho y luego formando una guardia de canto de mano.

ii Bajar el pie derecho hacia D, formando una posición preparatoria de jinete hacia B, y luego repetir i.







Posición preparatoria

Mantener el talón derecho levemente levantado del suelo.

24. Golpe con la punta de los dedos en posición para caminar
(Gunnun So Sunsonkut Baro Tulgi)

a. Golpe con paso adelante
Posición preparatoria de pies paralelos.

i Mover el pie derecho hacia D, formando una posición preparatoria para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha.

ii Mover el pie izquierdo a D, formando una posición preparatoria para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda.

b. Golpe con paso atrás.

i Mover el pie izquierdo hacia C formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha.

ii Mover el pie derecho hacia C formando una posición preparatoria para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda.

*** El golpe con la punta de los dedos en posición para caminar cruzada se ejecuta de la misma manera.**

25. El Golpe Lateral con Canto de Mano en Posición de Jinete
(Annun Son Sonkal Yop Taerigi)
Golpe con paso simple

a. Hacia A
Posición preparatoria en X.

i Mover el pie derecho hacia A, formando una posición de jinete hacia D, golpeando en A con canto de mano.

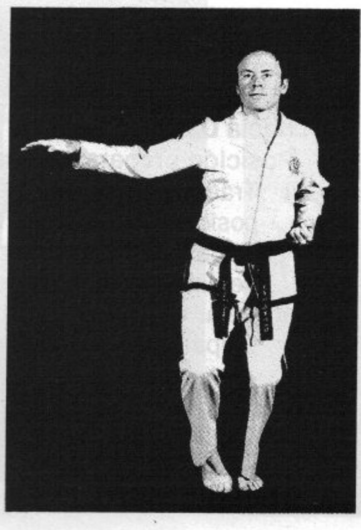
ii Traer el pie izquierdo hacia el derecho, y repetir I.

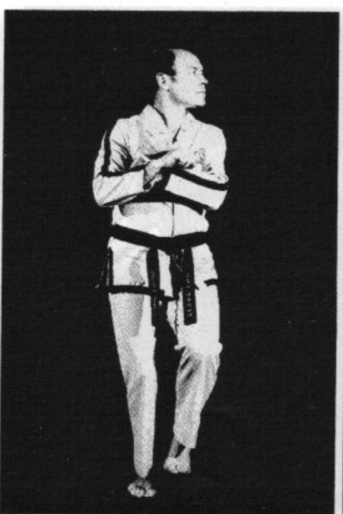
b. Hacia B.
Asumir posición de jinete hacia D.

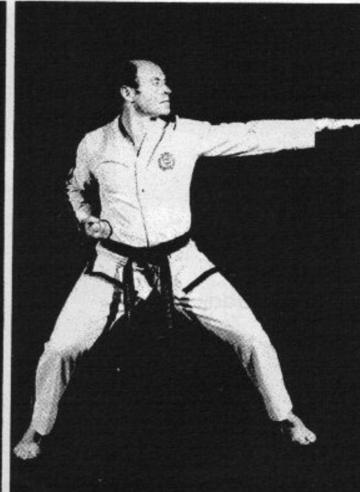
i Traer el pie derecho hacia el izquierdo y trasladar hacia B el pie izquierdo, formando una posición de jinete frente a D golpeando hacia B con canto de mano izquierda.

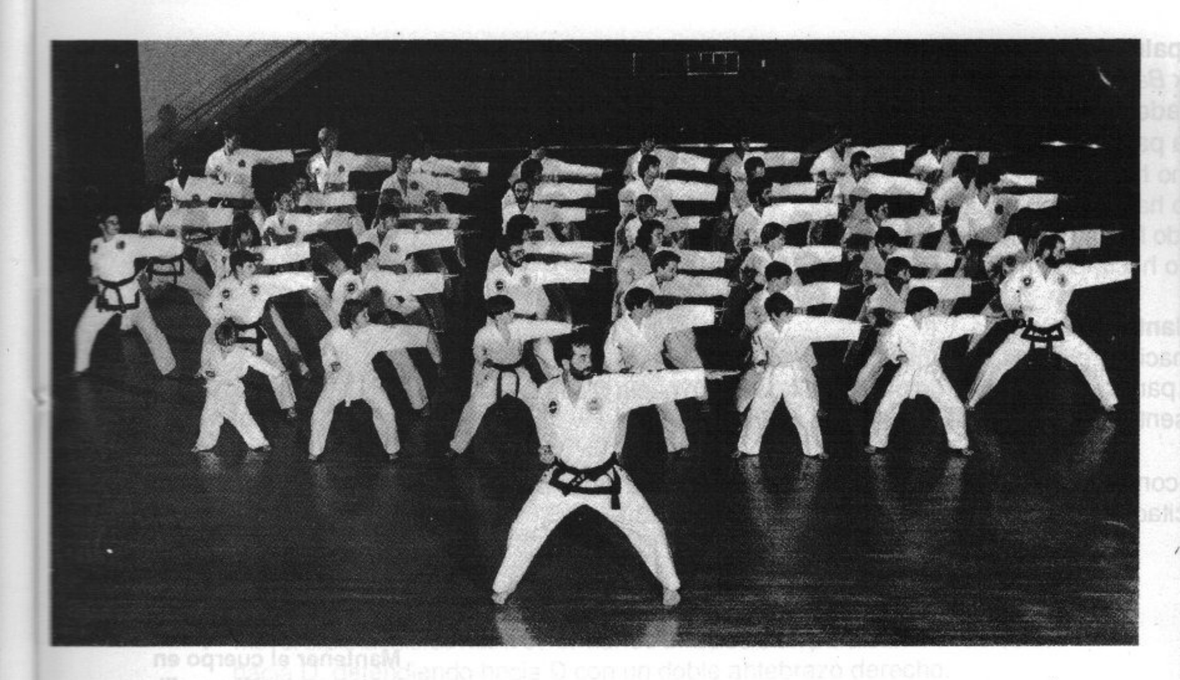
ii Repetir i.

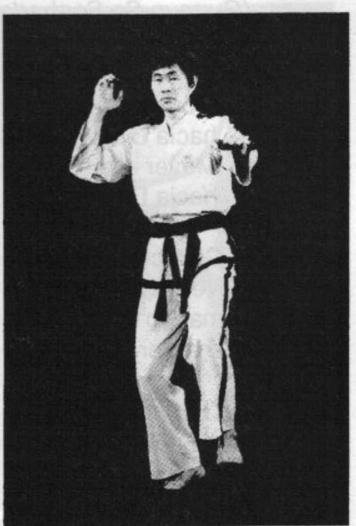
Al empezar a golpear, conservar el reverso de los antebrazos cruzados frente al pecho, poniendo el que golpea sobre el otro.

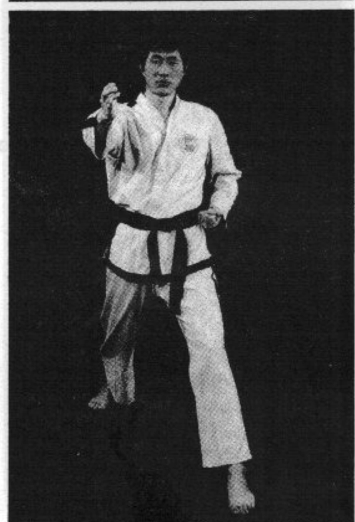




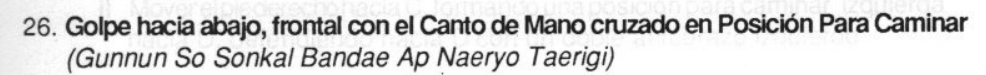








El elemento de ataque alcanza al objetivo en línea recta.



26. **Golpe hacia abajo, frontal con el Canto de Mano cruzado en Posición Para Caminar**
(Gunnun So Sonkal Bandae Ap Naeryo Taerigi)

a. Golpe con paso adelante.
Posición preparatoria para caminar.

i Mover el pie izquierdo hacia D para formar una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando con canto de mano derecha.
ii Mover el pie derecho hacia D para formar una posición para caminar derecha hacia D, golpeando con canto de mano izquierda.

b. Golpe con paso atrás

i Mover el pie izquierdo hacia C, para formar una posición para caminar derecha hacia D, golpeando con canto de mano izquierda.
ii Mover el pie derecho hacia C, para formar una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando con canto de mano derecha.

27. **Defensa en agarre con la palma en Posición Para Caminar**
(Gunnun So Sondabak Baro Golcho Makgi)

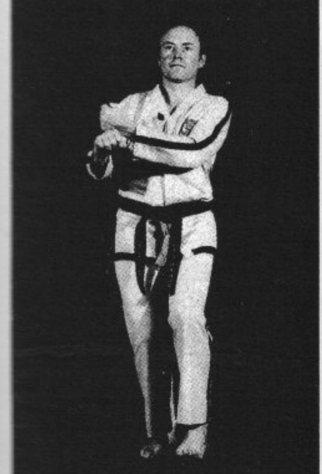
a. Defensa con paso adelante.
Posición preparatoria de pies paralelos

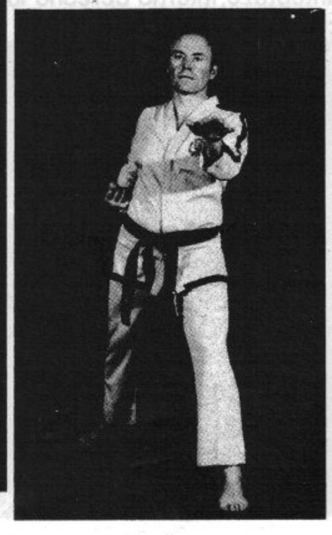
i Mover el pie izquierdo a D para formar una posición para caminar izquierda hacia D, defendiendo hacia D con la palma izquierda.
ii Mover el pie derecho a D para formar una posición para caminar derecha hacia D, defendiendo hacia D con la palma derecha.

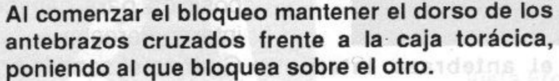
b. Defensa con paso atrás.

i Mover el pie izquierdo a C para formar una posición para caminar derecha hacia D, defendiendo hacia D, con la palma derecha.
ii Mover el pie derecho a C para formar una posición para caminar izquierda hacia D, defendiendo hacia D, con la palma izquierda.

Mantener el lado del puño izquierdo hacia el suelo.







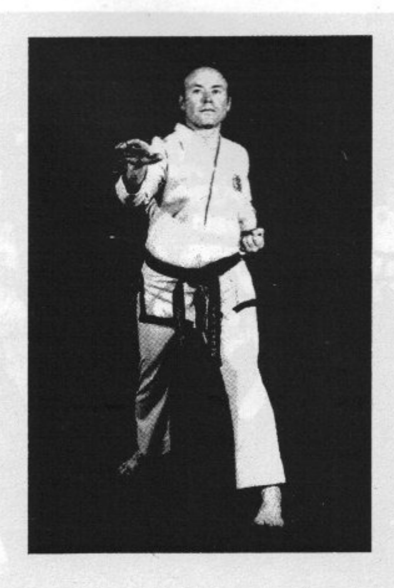
Al comenzar el bloqueo mantener el dorso de los antebrazos cruzados frente a la caja torácica, poniendo al que bloquea sobre el otro.

28. Defensa de agarre con palma cruzada en posición para caminar
(Gunnun So Sonbadak Bandae Golcho Makgi)
a. Defensa con paso adelante
Posición preparatoria para caminar

i Mover el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D bloqueando hacia D con la palma izquierda.
ii Mover el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D con la palma derecha.

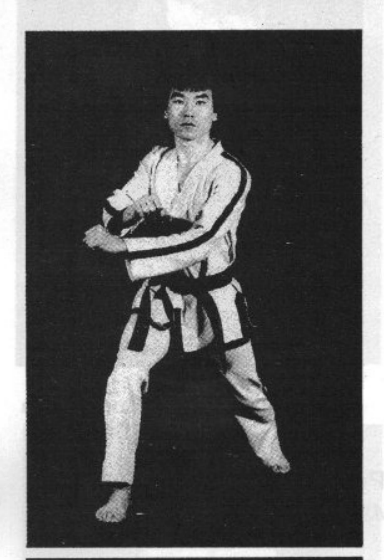
b. Giro con paso adelante
Mover el pie derecho hacia D girando en sentido contrario a las agujas del reloj formando una posición para caminar izquierda hacia C bloqueando hacia C con la palma derecha. En el sentido de las agujas del reloj es antinatural.

* El bloqueo de agarre con bajo antebrazo, canto de mano o reverso de canto de mano pueden ser ejercitados de la misma forma que el número 29 y 30.



Mantener el cuerpo en medio perfil.

Mantener el talón izquierdo levemente levantado del suelo.



29. Bloqueo circular con el antebrazo interno en posición para caminar
(Gunnun So Anpalmok Dollimyo Makgi)
a. Bloqueo in Situ
Posición preparaoria de pies juntos B

i Mover el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar hacia D bloqueando hacia BD con el antebrazo interno izquierdo.
ii Traer el pie derecho junto al pié izquierdo, luego mover el pie izquierdo hacia D formando una posición para caminar izquierda hacia D bloqueando hacia AD con el antebrazo interno derecho.
iii Traer el pie izquierdo junto al pie derecho, luego mover el pie derecho hacia D formando una posición de caminar derecha hacia D, bloqueando hacia BD con el antebrazo interno izquierdo.

Mantener los antebrazos cruzados frente al bajo abdomen con ambos reversos de puños hacia arriba, ubicando al que bloquea debajo del otro.

b. Bloqueo con paso adelante
Asumir una posición para caminar izquierda

i Mover el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia BD con el antebrazo interno izquierdo, luego ejecutar una patada de frente baja hacia D con el pie izquierdo.
ii Bajar el pie izquierdo hacia D formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia AD con el antebrazo interno derecho luego ejecutar una patada frente hacia D con el pie derecho.

c. Giro con paso hacia atrás
Mover el pie izquierdo hacia C, girando en sentido contrario al horario formando una posición para caminar izquierda hacia C bloqueando hacia BC con el antebrazo interno derecho.
Girar en el sentido horario no es práctico.

Mantener el antebrazo interno formando una línea recta con el hombro contrario en el momento de la defensa.

30. Defensa con los dos antebrazos internos en posición para caminar *Gunnun So Doo Palmok Baro Makgi)*

a. Defensa con paso adelante.
Posición preparatoria de pies paralelos.

- **i** Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, defendiendo hacia D con un doble antebrazo izquierdo.
- **ii** Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, defendiendo hacia D con un doble antebrazo derecho.

Mantener ambos reversos de los puños dirigidos hacia arriba.

b. Bloqueo con paso atrás.

- **i** Mover el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, defendiendo hacia D con un doble antebrazo derecho.
- **ii** Mover el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, defendiendo hacia D con un doble antebrazo izquierdo.



Consevar el cuerpo en medio perfil.

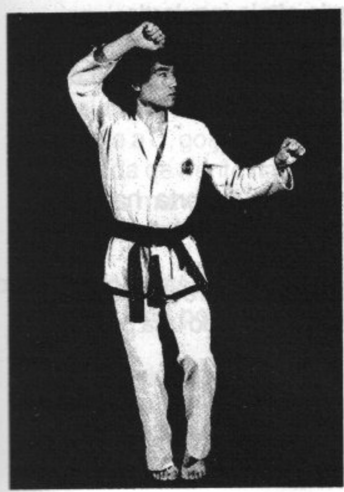
31. Bloqueo con los dos antebrazos externos en posición L.
(Niunja So Sang Palmok Makgi)
Bloquear en el lugar
Posición preparatoria con los pies paralelos

- **i** Mover el pie izquierdo hacia B, formando una posición L derecha hacia B, y defendiendo.
- **ii** Traer el pie izquierdo junto al derecho, y desplazar el pie derecho hacia A, formando una posición L izquierda hacia A, bloqueando.
- **iii** Traer el pie derecho junto al izquierdo, y desplazar el pie izquierdo hacia B, formando una posición L derecha hacia B, bloqueando.

Al empezar el bloqueo conservar los reversos de los puños dirigidos al frente poniendo el antebrazo que bloquea lateralmente detrás del otro.

Mantener el talón izquierdo ligeramente levantado del suelo.

Mantener los antebrazos cruzados frente al lado derecho del pecho.



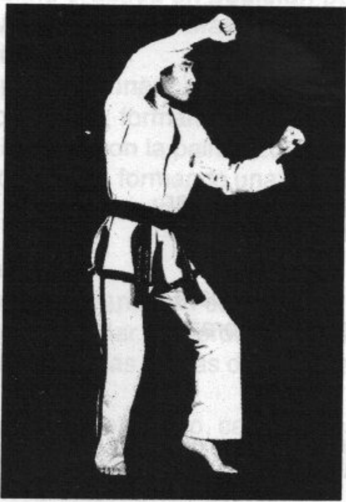
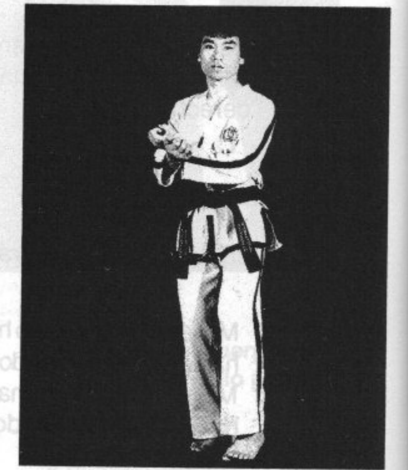




Vista Frontal

32. Bloqueo con los dos antebrazos externos en posición L corta *(Dwitbal So Sang Palmok Makgi)*

Se ejecuta del mismo modo que el ejercicio precedente.

33. Defensa con los dos canto de manos en posición L *(Niunja So Sang Sonkal Makgi)*

a. Defensa con paso adelante.

Posición L izquierda preparatoria.

i Mover el pie izquierdo hacia D para formar una posición L derecha hacia D, bloqueando, y golpear a D con el puño izquierdo, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Mover el pie derecho hacia D para formar una posición L izquierda hacia D, bloqueando, y golpear a D con el puño derecho, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.



b. Defensa con paso atrás
Asumir una posición para caminar izquierda

i Mover el pie izquierdo hacia C, para formar una posición -L izquierda hacia D, bloquear, y golpear a D con el puño izquierdo, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Mover el pie derecho hacia C, para formar una posición -L derecha hacia D, bloquear, y golpear a D con el puño derecho, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.

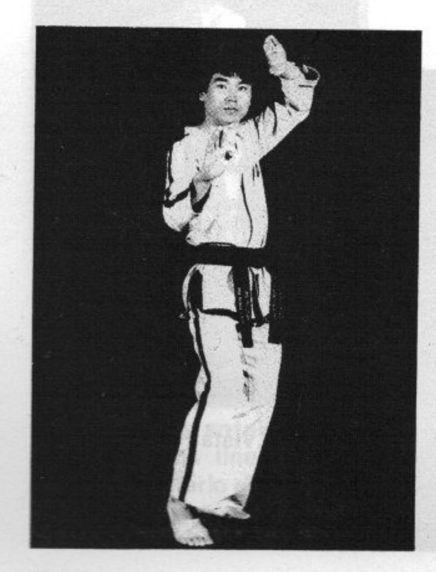
34. Defensa con los dos cantos de mano en posición L corta *(Dwitbal So Sang Sonkal Makgi)*



a. Bloqueo con paso adelante
Posición Preparatoria de pies paralelos

i Mover el pie izquierdo hacia D, formando una posición L corta derecha hacia D, bloqueando, y luego golpeando con el puño izquierdo hacia D formando una posición para caminar izquierda hacia D desplazando el pie izquierdo.

ii Mover el pie derecho hacia D formando una posición L corta izquierda hacia D, bloqueando, y luego golpeando con el puño derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, desplazando el pie derecho.



b. Bloqueo con paso atrás

i Mover el pie izquierdo hacia C formando una posición L corta hacia D, bloqueando, y golpeando con el puño derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Mover el pie derecho hacia C formando una posición L corta derecha hacia D, bloqueando y golpeando con el puño izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.

35. Golpe Hacia el Exterior con Canto de Mano en Posición -L *(Niunja So Sonkal Bakuro Taerigi)*

a. Golpe en el lugar
Posición preparatoria de jinete.

i Golpear hacia A con el canto de mano derecha, formando una posición -L izquierda hacia A, pivoteando sobre el pie izquierdo.

ii Golpear a B con canto de mano izquierda, formando una posición -L derecha hacia B, pivoteando sobre el pie derecho.

b. Golpe con paso adelante.

i Avanzar el pie derecho hacia D, para formar una posición -L izquierda hacia D, golpeando a D con canto de mano derecha.

ii Avanzar el pie izquierdo hacia D, para formar una posición -L derecha hacia D, golpeando a D con canto de mano izquierda.

c. Golpe con paso atrás.

i Avanzar el pie derecho hacia C, para formar una posición -L derecha hacia D, golpeando a D con canto de mano izquierda.

ii Avanzar el pie izquierdo hacia C, para formar una posición -L izquierda hacia D, golpeando a D con canto de mano derecha.

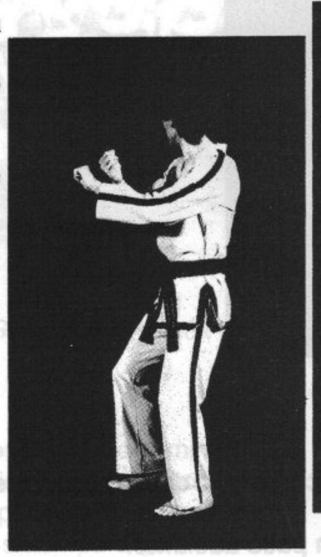




d. Girar con paso atrás.

Desplazar el pie derecho hacia C, dando vuelta en sentido de las agujas del reloj para formar una posición -L izquierda hacia C, golpeando hacia C con canto de mano derecha.
No hay razón para girar en sentido opuesto, ya que la mano de ataque pasa por delante del adversario.

Al principio del golpe, mantener el dorso de los antebrazos cruzados frente al pecho, poniendo el que golpea sobre el otro.





36. Golpe hacia el exterior con canto de mano en posición L corta
(Dwitbal So Sonkal Bakuro Taerigi)

Este método es igual que en la posición -L.

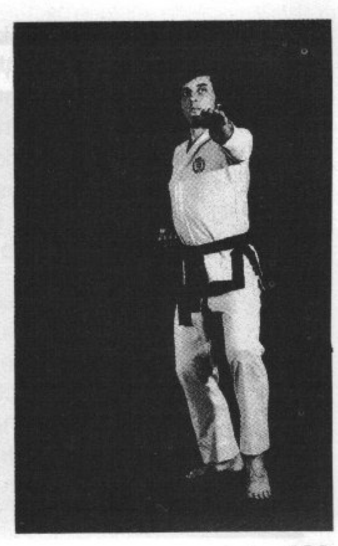
a. Golpe con paso adelante.
Posición preparatoria para caminar.

i Avanzar el pie derecho hacia D, formando una posición L corta izquierda frente a D, golpeando a D con canto de mano derecha, y efectuar una patada de frente baja hacia D con el pie izquierdo, manteniendo la posición de las manos.

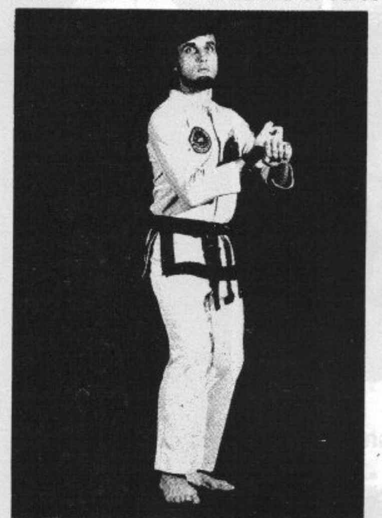
ii Bajar el pie izquierdo hacia D, formando una posición L corta derecha frente a D, golpeando a D con canto de mano izquierda, y efectuar una patada de frente hacia D con el pie derecho, manteniendo la posición de las manos.

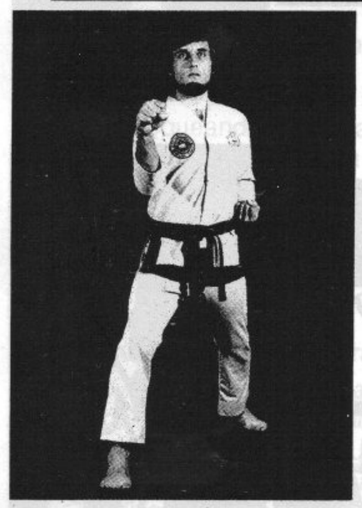
b. Girar con paso adelante.
Asumir una posición L corta izquierda.

Avanzar el pie izquierdo hacia D, girando en sentido de las agujas del reloj para formar una posición L corta izquierda hacia C, golpeando a C con canto de mano derecha.
Girar en el sentido opuesto al horario es ilógico.



Mantener el reverso de los antebrazos cruzados frente al lado izquierdo de pecho, poniendo el antebrazo derecho sobre el otro.





37. Defensa lateral con el antebrazo externo en posición para caminar.
(Gunnun So Bakat Palmok Boro Yop Makgi)

a. Defensa con paso adelante.

i Desplazar el pie derecho hasta D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo externo derecho.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo externo izquierdo.

b. Defensa con paso atrás

i Mover el pie izquierdo hacia C formando una posición para caminar derecha hacia D bloqueando hacia D con el antebrazo externo derecho.

ii Mover el pie derecho hacia C formando una posición para caminar izquierda hacia D bloqueando hacia D con el antebrazo externo izquierdo.

c. Girando con paso adelante

Desplazar el pie derecho hacia C, girando en el sentido contrario de las agujas del reloj para formar una posición para caminar izquierda hacia C, bloqueando hacia C con el antebrazo externo izquierdo. Girar en el sentido horario es ilógico.



38. Defensa lateral con canto de mano en posición para caminar *(Gunnunso So Sonkal Baro Yop Makgi)*

a. Defensa con paso adelante.
Posición preparatoria para caminar derecha.

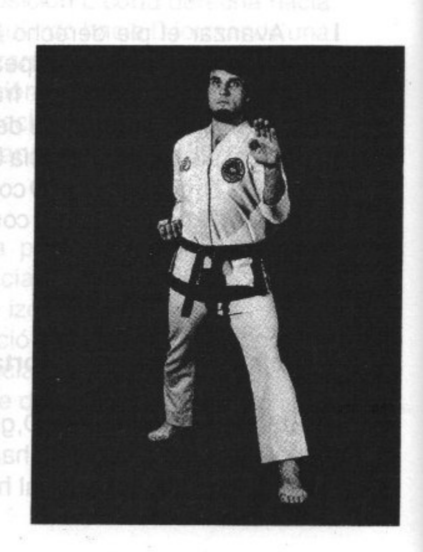
i Desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano izquierda, golpear con patada de frente baja con los dedos del pie derecho hacia D.

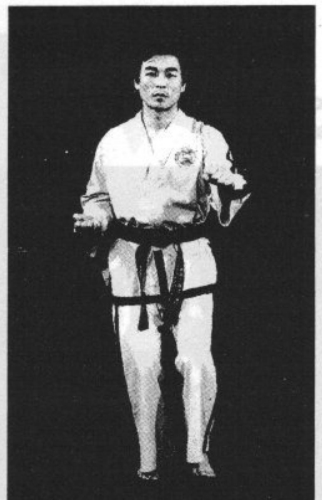
ii Bajar el pie derecho hacia D para formar una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano derecha, golpear con patada de frente baja con los dedos del pie izquierdo hacia D.

b. Bloqueo con paso atras.
Posición preparatoria para caminar izquierda

i Avanzar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano derecha, golpear con patada de costado hacia D con el pie derecho.

ii Bajar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano izquierda, y luego golpear con patada de costado hacia D con el pie izquierdo.







39. Puño cruzado en posición para caminar *(Gunnun So Bandae Jirugi)*

a. Puño con paso adelante.
Posición preparatoria para caminar.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con el puño derecho.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con el puño izquierdo.

b. Con Paso Atrás.

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con el puño izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con el puño derecho.

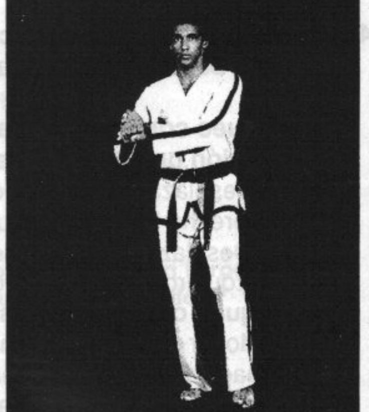


40. Defensa arriba con el antebrazo en posición para caminar *(Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi)*

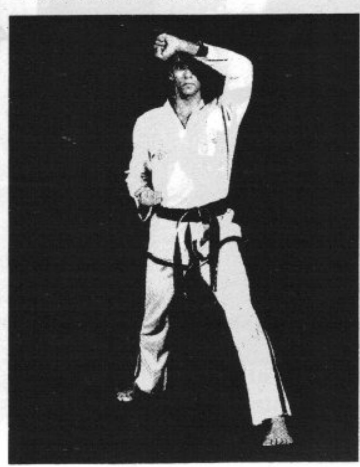
a. Defensa con paso adelante.
Posición preparatoria de pies paralelos.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando con el antebrazo izquierdo y dar un golpe hacia D con el puño derecho, manteniendo la misma posición frente a D.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando con el antebrazo derecho y dar un golpe a D con el puño izquierdo, manteniendo la misma posición frente a D.

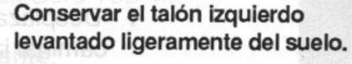


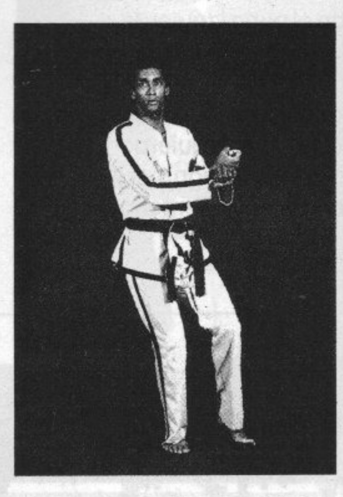
El antebrazo debe estar en el centro de la frente.



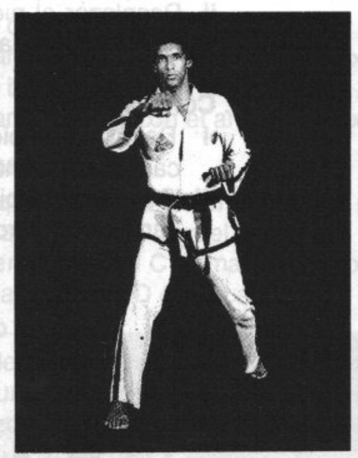
b. Defensa con paso atrás

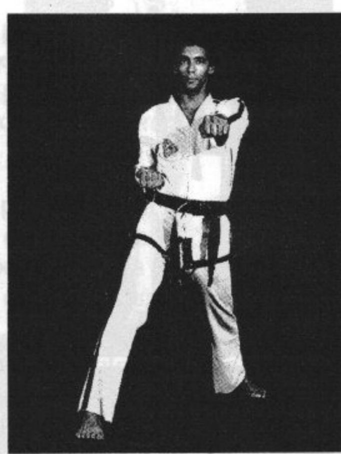
i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando con el antebrazo derecho, luego, dar un golpe hacia D con el puño izquierdo, manteniendo la misma posición frente a D.


Conservar el talón izquierdo levantado ligeramente del suelo.



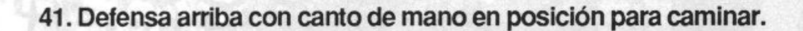






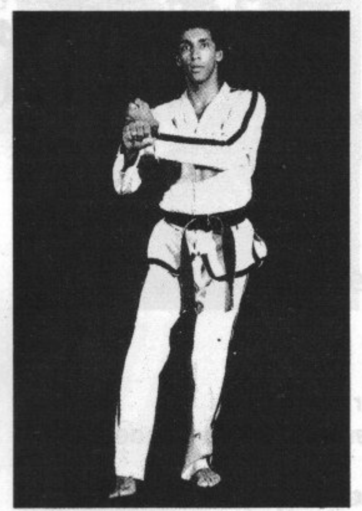
ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando con el antebrazo izquierdo, luego, dar un golpe hacia D con el puño derecho, manteniendo la misma posición frente a D.

Al comenzar el bloqueo mantener el reverso de los antebrazos cruzados frente a la caja torácica, poniendo el que bloquea sobre el otro.

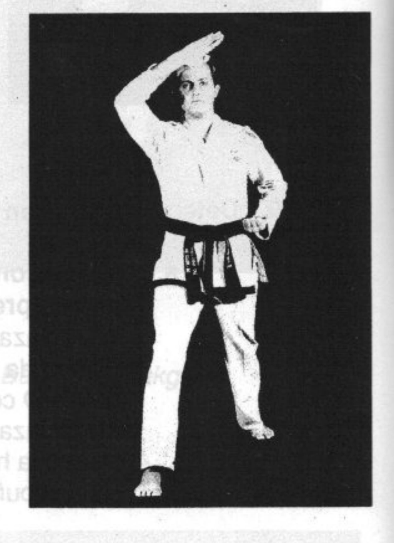


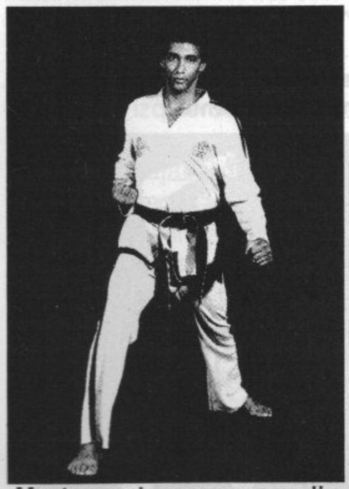
41. Defensa arriba con canto de mano en posición para caminar.

Se efectúa igual que el ejercicio precedente.



Mantener el reverso de los antebrazos cruzados frente al pecho.





Mantener el cuerpo en medio perfil frente al adversario.



42. Bloqueo de costado bajo con antebrazo cruzado en Posición Para Caminar *(Gunnun So Palmok Najundae Makgi)*

a. Bloqueo con Paso Adelante.
Posición preparatoria de pies paralelos.

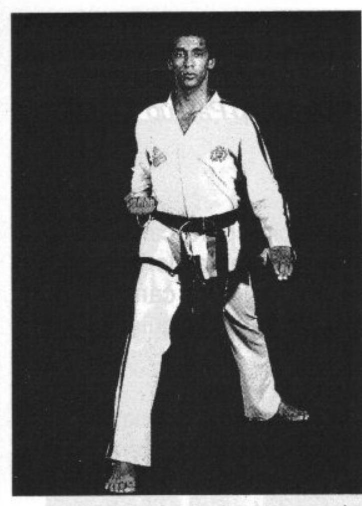
i Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo izquierdo.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo derecho.

b. Bloqueo con Paso Atrás.

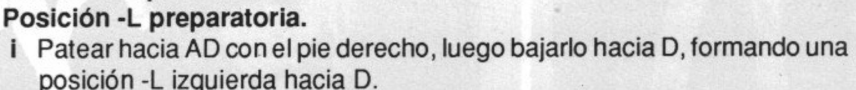
i Mover el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo izquierdo.

ii Mover el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo derecho.



43. Bloqueo cruzado bajo con canto de mano en posición para caminar
(Gunnun So Sonkal Najunde Bamdae Makgi)

Se practica como el ejercicio precedente salvo que el dorso de los antebrazos se crucen frente a la caja torácica y no frente al pecho.





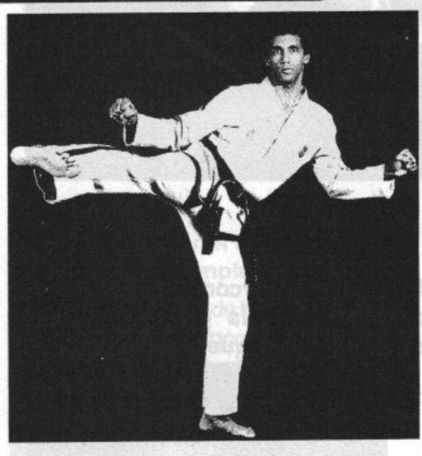
44. Patada circular *(Dollyo Chagi)*

a. Patada con paso adelante.
Posición -L preparatoria.

i Patear hacia AD con el pie derecho, luego bajarlo hacia D, formando una posición -L izquierda hacia D.

ii Patear hacia BD con el pie izquierdo, luego bajarlo hacia D, formando una posición -L derecha hacia D.

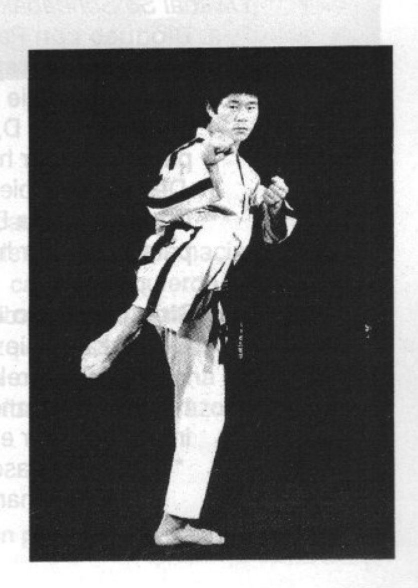
b. Girar con paso atrás.
Patear hacia BC con el pie derecho, girando en el sentido contrario de las agujas de reloj y bajar el pie en C para formar una posición para caminar derecha hacia C, ejecutando una defensa baja hacia C con canto de mano izquierda. No hay razón para girar en sentido opuesto.



* El metodo y procedimiento del ejercicio de la patada circular con empeine es igual al usado con metatarso.

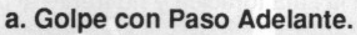


Empeine del Pie Derecho.



* **El golpe circular con la rodilla se ejecuta de igual modo.**

Mantener los lados de los puños hacia al suelo.



45. Golpe con el Codo Frontal en Posición Para Caminar *(Gunnun So Ap Pakkup Taerigi)*

a. Golpe con Paso Adelante.
Posición preparatoria para caminar.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando la palma izquierda con el codo frontal derecho.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando la palma derecha con el codo frontal izquierdo.

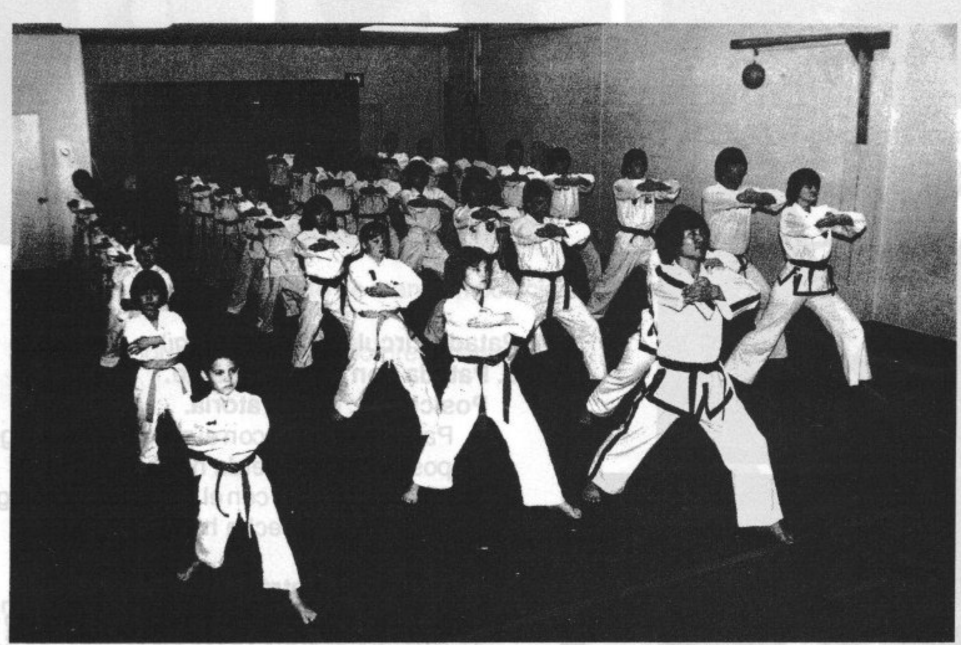
b. Golpe con Paso Atrás

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando la palma derecha con el codo frontal izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando la palma izquierda con el codo frontal derecho.



Mantener el cuerpo en frente completo.



46. Bloqueo ascendente con la palma en posición L corta
(Dwitbal So Sondabak Ollyo Makgi)

a. Bloqueo con Paso Adelante.
Posición -L preparatoria.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición L corta derecha hacia D, bloqueando con la palma izquierda y ejecutar una patada circular hacia D con el empeine del pie derecho.

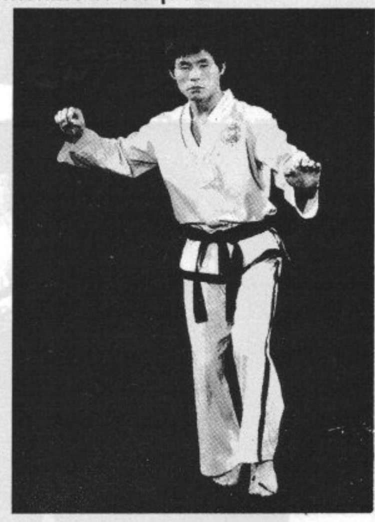
ii Desplazar el pie derecho hacia D para formar una posición L corta izquierda hacia D, bloqueando con la palma derecha y ejecutar una patada circular hacia D con el empeine del pie izquierdo.

b. Girar con Paso Atrás.

Desplazar el pie izquierdo hacia C, girando en el sentido contrario a las agujas del reloj para realizar una posición para caminar izquierda hacia C, golpeando la palma izquierda con el codo frontal derecho. Es imposible girar en el sentido horario.

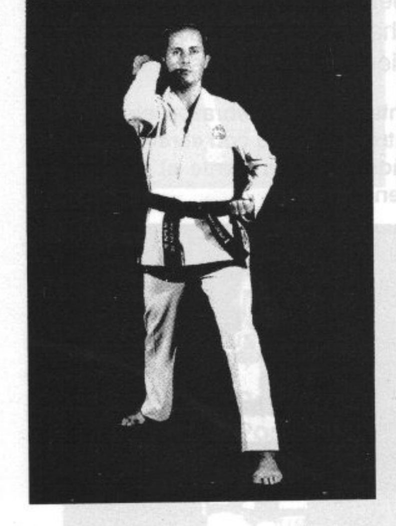
* El bloqueo ascendente con la palma en posición -L se ejercita de la misma manera.

Mantener las dos contra palmas dirigidas hacia arriba al comenzar el bloqueo



Mantener el reverso del puño hacia arriba.





Mantener el cuerpo en frente completo.

El instrumento de bloqueo alcanza al blanco en un movimiento circular.

47. Golpe con el codo arriba en posición para caminar *(Gunnun So Wipalkup Taerigi)*

a. Golpe con paso adelante.
Posición preparatoria para caminar

i Mover el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando con el codo derecho arriba.
ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando con el codo izquierdo arriba.

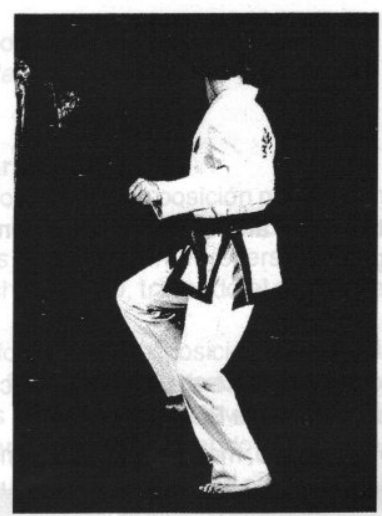
b. Golpe un paso hacia atrás

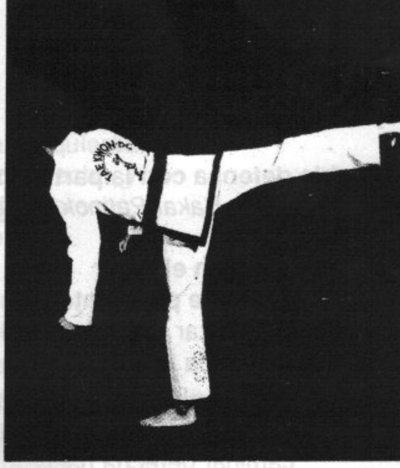
i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando con el codo izquierdo arriba.
ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando con el codo derecho arriba.

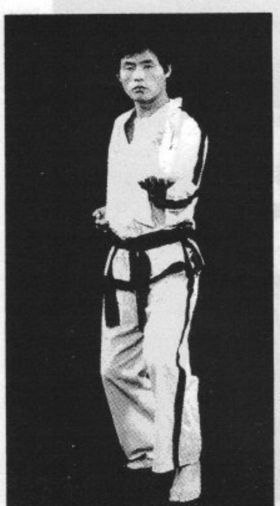
48. Patada con talón hacia atrás *(Dwit Cha Jirugi)*

a. Hacia B.
Posición preparatoria de pies paralelos.

i Patear hacia B con el pie derecho, bajarlo hacia B para formar una posición para caminar izquierda hacia A, ejecutando una defensa arriba con el antebrazo izquierdo.
ii Patear hacia B con el pie izquierdo, bajarlo hacia B para formar una posición para caminar derecha hacia A, ejecutando una defensa arriba con el antebrazo derecho.









b. Hacia D.
Posición preparatoria para caminar.

i Patear hacia D con el pie derecho, bajarlo hacia D para formar una posición para caminar izquierda hacia C, ejecutando una defensa arriba con el antebrazo izquierdo.
ii Patear hacia D con el pie izquierdo, bajarlo hacia D para formar una posición para caminar derecha hacia C, ejecutando una defensa arriba con el antebrazo derecho.

Defensa ascendente con la palma en posición -L.

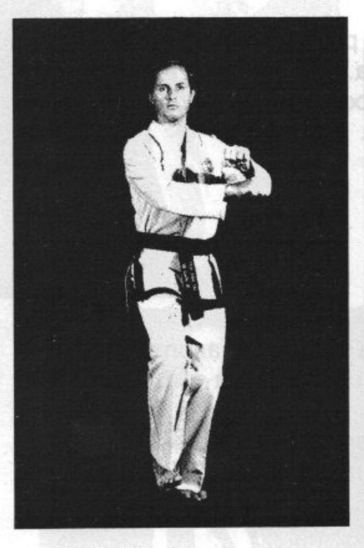
49. Golpe lateral con el reverso del puño en posición para caminar
(Gunnun So Dung Joomuk Baro Yop Chagi)

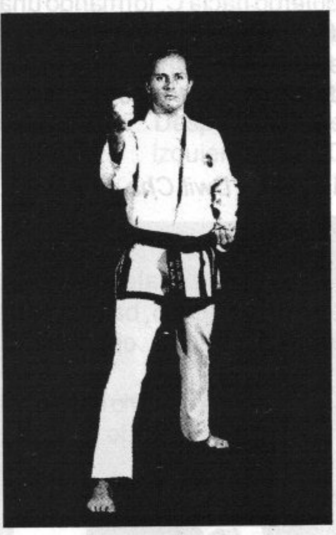
a. Con Paso Adelante
Posición preparatoria para caminar

i Desplazar el pie derecho hacia D, para formar una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño derecho.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia D, para formar una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño izquierdo.

Al comenzar el golpe mantener los antebrazos cruzados frente al pecho, poniendo el que ataca debajo del otro con los reversos de puño dirigidos hacia arriba.



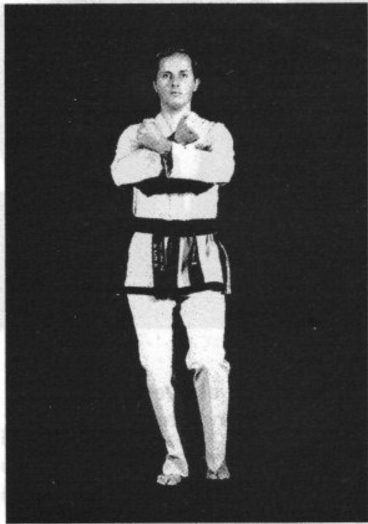


Mantener el dorso del puño medio perfil frente al blanco en el momento del impacto.

b. Girar con paso adelante

Desplazar el pie derecho hacia D, girando en el sentido contrario de las agujas del reloj para formar una posición para caminar izquierda hacia C, golpeando hacia C con el reverso del puño izquierdo. Girar en el sentido horario no tiene lógica.

Mantener los antebrazos cruzados al centro del pecho con el reverso de los puños dirigidos frente al empezar la defensa.



50. Doble defensa con la parte externa del antebrazo en posición para caminar
(Gunnun So Bakat Palmok Makgi)

a. Bloqueo en el lugar
Posición de piés juntos B.

i Desplazar el pie izquierdo hasta BD, formando una posición para caminar izquierda hacia BD, bloqueando hacia BD.

ii Traer el pie izquierdo junto al derecho, manteniendo la misma posición de las manos y luego trasladar el pie derecho hacia AD formando una posición para caminar derecha hacia AD, bloqueando hacia AD.

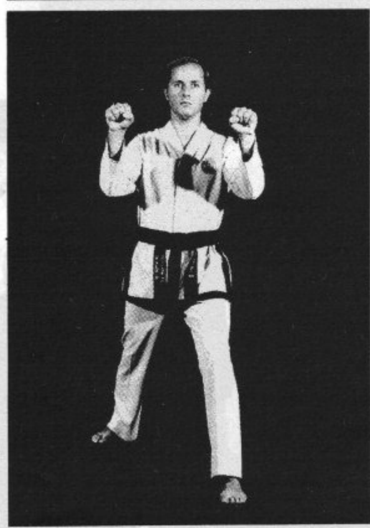
b. Bloqueo con Paso Atrás.
A partir de una posición para caminar izquierda.

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D, y ejecutar una patada frontal baja hacia D con el pie derecho.

ii Bajar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D, y ejecutar una patada frontal baja hacia D con el pie izquierdo.

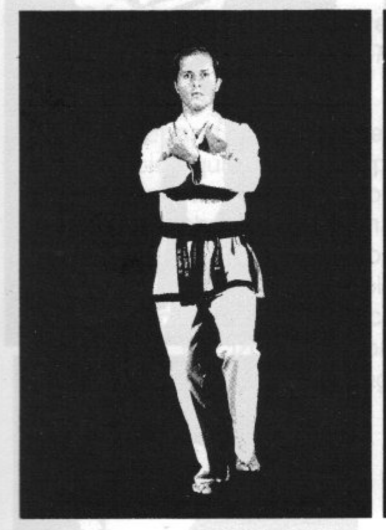
c. Girar con paso atrás

Desplazar el pie izquierdo hacia C, girando en el sentido de las agujas de reloj o en el sentido contrario para formar una posición para caminar izquierda hacia C, bloqueando hacia C.

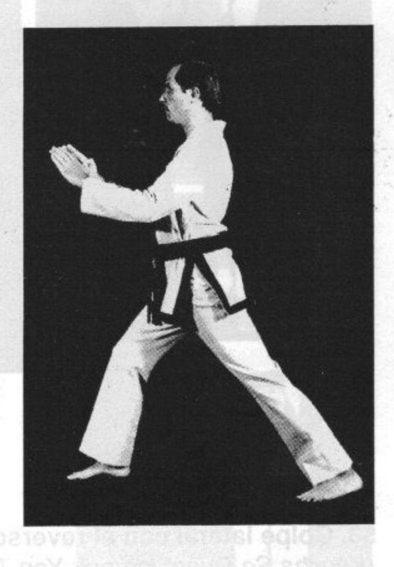


51. Doble bloqueo con canto de mano en posición para caminar *(Bunnun So Sonkal Hecho Makgi)*

Se ejecuta como el ejercicio precedente.







Vista Lateral

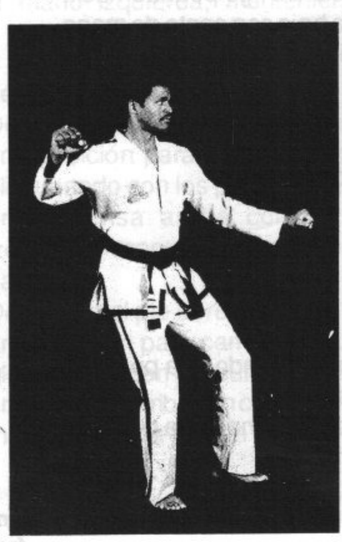
52. Golpe bajo con la punta de los dedos en posición para caminar *(Gunnun So Dwijibun Sonkut Najundde Tulgi)*

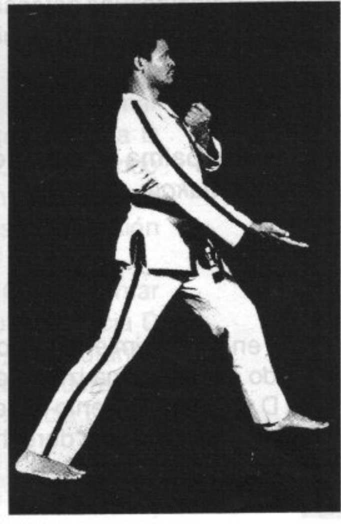
a. Con Paso Adelante.
Posición preparatoria de pies paralelos.

i Mover el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha, y luego dar un golpe lateral atrás hacia C, con el reverso del puño derecho, formando una posición -L derecha hacia D, trayendo el pie izquierdo.

ii Mover el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda, y luego dar un golpe lateral atrás hacia C, con el reverso del puño izquierdo, formando una posición -L izquierda hacia D, trayendo el pie derecho.

Vista Lateral



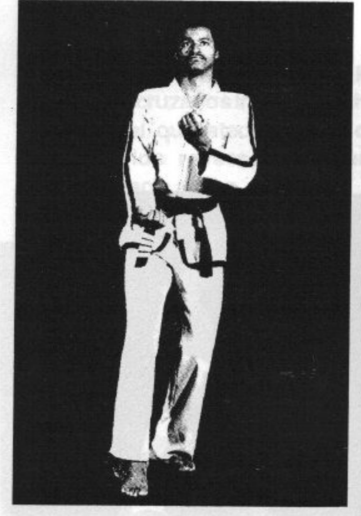


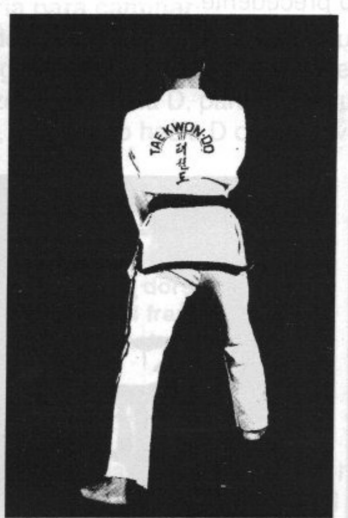
Conservar el reverso de los puños dirigidas hacia arriba al empezar el golpe.

Traer el lado del puño opuesto frente al hombro en el momento de ataque.

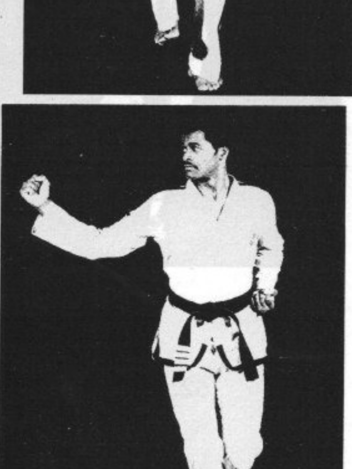
B. Girar con doble paso adelante

Desplazar el pie derecho hacia D y girar en el sentido de las agujas de reloj, pivoteando con el pie derecho para formar una posición para caminar derecha hacia C, golpeando hacia C con la punta de los dedos de la mano izquierda.









Al empezar el golpe, conservar los antebrazos cruzados frente a la caja torácica con el reverso de los puños hacia arriba, poniendo el que golpea bajo el otro. Mantener el cuerpo en medio perfil en el momento del impacto.

53. Golpe lateral con el reverso del puño en posición -X
(Kyocha So Dung Joomuk Yop Taerigi)

A. Golpe saltando in situ.
Posición preparatoria de piés juntos B

- i Saltar hacia A, formando una posición -X derecha hacia AD golpeando hacia A con el reverso del puño derecho, trayendo el puño izquierdo hacia la cadera.
- ii Saltar hacia B, formando una posición -X izquierda hacia AD golpeando hacia B con el dorso del puño izquierdo, trayendo el puño derecho hacia la cadera.

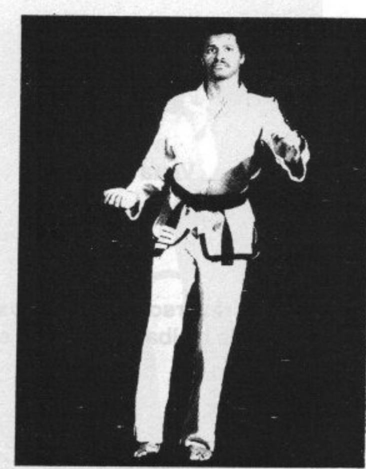
B. Golpe saltando adelante.
Posición preparatoria para caminar

- i Saltar hacia D para formar una posición -X derecha hacia BD, golpeando hacia D con el reverso del puño derecho, y ejecutar una defensa baja con canto de mano izquierda para formar una posición para caminar derecha, deslizando el pie izquierdo.
- ii Saltar hacia D para formar una posición -X izquierda hacia BD, golpeando hacia D con el reverso del puño izquierdo, y ejecutar una defensa baja con canto de mano derecha para formar una posición para caminar izquierda, deslizando el pie derecho.

54. Defensa de presión cruzada con la palma en posición baja
(Nachuo So Sonbadak Bandae Noollo Makgi)

A. Defensa con paso adelante.
Posición preparatoria para caminar

- i Desplazar el pie derecho hacia D en un movimiento lento, formando una posición baja derecha hacia D, bloqueando con la palma izquierda.
- ii Desplazar el pie izquierdo hacia D en un movimiento lento, formando una posición baja izquierda hacia D, bloqueando con la palma derecha.

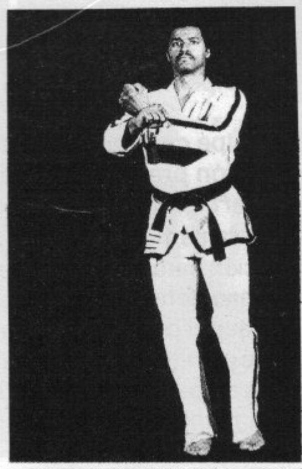


Ambas palmas deberán pasar frente del ombligo.

B. Girar con paso atrás

Desplazar el pie izquierdo hacia C girando en el sentido contrario de las agujas del reloj para formar una posición baja izquierda frente a C bloqueando con la palma derecha.
Girar en el sentido de las agujas del reloj no es práctica. Se realiza en una posición baja y un movimiento lento para desarrollar los músculos y el control respiratorio.

*** Una defensa por presión cruzada con palma en posición para caminar se realiza de modo idéntico.**

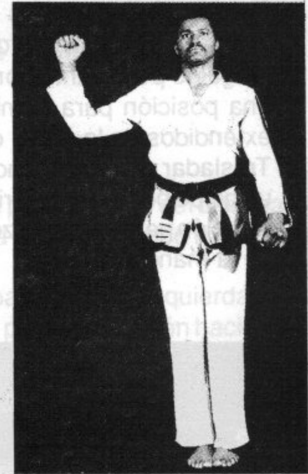


55. Golpe lateral atrás con reverso del puño en posición de piés juntos
(Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi)

A. Golpe en el lugar
Posición preparatoria de jinete

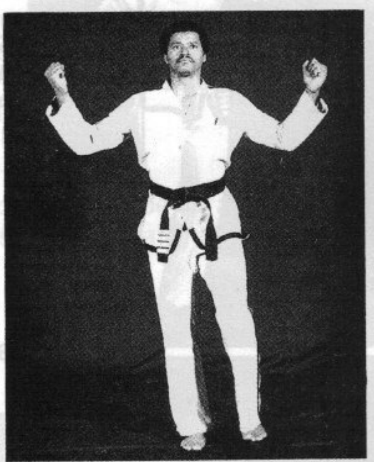
i Traer el pie izquierdo junto al pie derecho para formar una posición cerrada hacia D, golpeando hacia C con el dorso del puño derecho, y trasladar hacia A el pie derecho, formando una posición de jinete hacia D y ejecutando una defensa de agarre hacia D con la palma izquierda.

ii Traer el pie derecho junto al pie izquierdo para formar una posición cerrada hacia D, golpeando hacia C con el reverso del puño izquierdo, y trasladar hacia B el pie izquierdo, formando una posición de jinete hacia D y ejecutando una defensa de agarre hacia D con la palma derecha.



1. Al empezar el golpe, colocar los brazos cruzados frente al epigastrio con el reverso de los puños dirigidos hacia arriba poniendo al que golpea bajo el otro.
2. Mantener el reverso del puño de frente al adversario, y alargando el brazo opuesto hacia el lado y abajo.

*** Golpe lateral hacia atrás con el reverso del puño en posición de jinete se ejecuta de la misma manera**

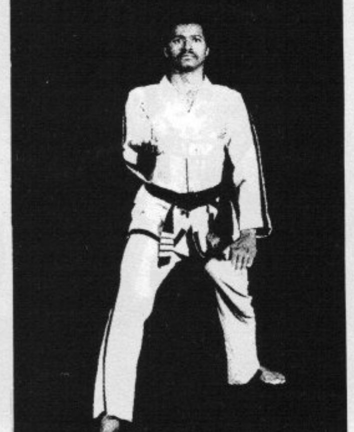


56. Defensa por presión con los puños en X en posición para caminar
(Gunnun So Kyocha Joomuk Nooll Makgi)

A. Bloqueo con paso adelante
Posición preparatoria para caminar

i Desplazar el pie derecho hacia D para formar una posición para caminar derecha hacia D, ejecutando una defensa con los puños en X y realizar una defensa arriba con canto de mano derecha, manteniendo la misma posición hacia D.

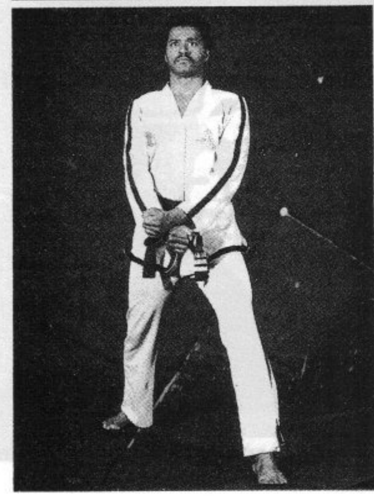
ii Desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición para caminar izquierda hacia D, ejecutando una defensa con los puños en X y realizar una defensa arriba con canto de mano izquierda, manteniendo la misma posición hacia D.



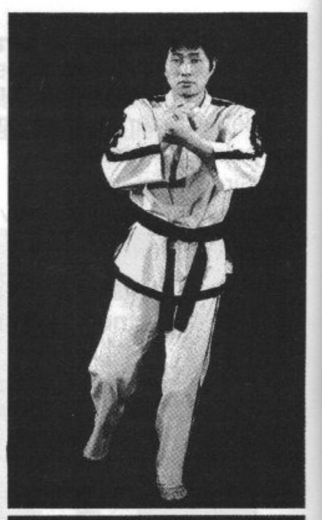
B. Defensa con paso atrás

i Desplazar el pie izquierdo hacia C para formar una posición para caminar derecha hacia D bloqueando con los puños en X, y ejecutando una defensa arriba con canto de mano izquierda, manteniendo la misma posición hacia D.

ii Desplazar el pie derecho hacia C para formar una posición para caminar izquierda hacia D bloqueando con los puños en X, y ejecutando una defensa arriba con canto de mano derecha, manteniendo la misma posición hacia D.



57. Golpe horizontal con los codos en posición cerrada *(Moa So Sang Palkup Soopyong Tulgi)*



A. Golpe con paso adelante
Posición preparatoria para caminar izquierda

I. Traer el pie derecho junto al izquierdo, formando una posición cerrada hacia D, ejecutando un golpe penetrante horizontal con los codos, y luego desplazar el pie derecho hacia D para formar una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos extendidos de la mano derecha.

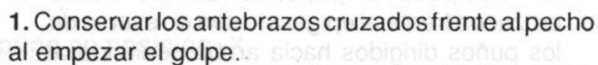
II. Traer el pie izquierdo junto al derecho, formando una posición cerrada hacia D, y ejecutando un golpe penetrante horizontal con los codos, y luego desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos extendidos de la mano izquierda.

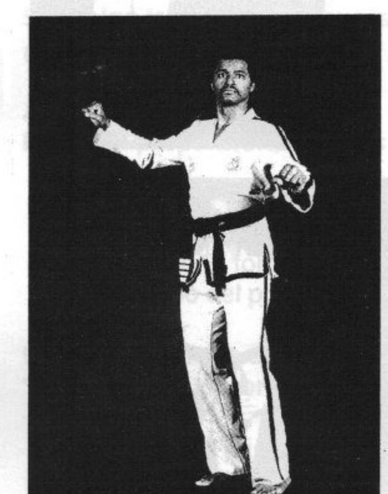


B. Golpe con paso atrás

i Trasladar el pie izquierdo junto al derecho, formando una posición cerrada hacia D ejecutando un golpe penetrante horizontal con los codos, y desplazar el pie izquierdo hacia C para formar una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos extendidos de la mano derecha.

ii Trasladar el pie derecho junto al izquierdo, formando una posición cerrada hacia D ejecutando un golpe penetrante horizontal con los codos, y desplazar el pie derecho hacia C para formar una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos extendidos de la mano izquierda.





1. Conservar los antebrazos cruzados frente al pecho al empezar el golpe.
2. Conservar el reverso de los puños dirigidos hacia arriba en el momento del impacto.

58. Puñetazo ascendente en posición para caminar *(Gunnun So Dwijbo Jirugi)*

A. Puño con paso adelante
Posición preparatoria para caminar derecha

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando en D con el puño derecho y ejecutar un doble bloqueo con los antebrazos externos, conservando la misma posición frente a D.

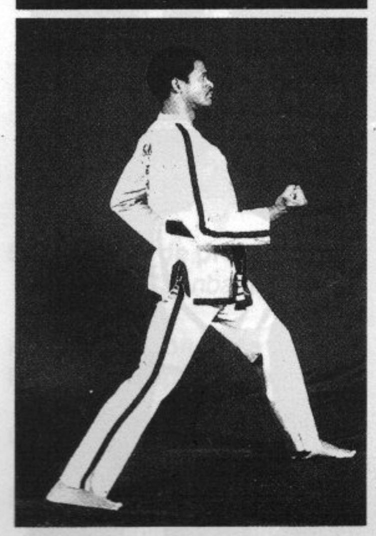
ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando en D con el puño izquierdo y ejecutar un doble bloqueo con los antebrazos externos, conservando la misma posición frente a D.



B. Puño con paso atrás

i Desplazar el pie izquierdo hacia C formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando a D con el puño izquierdo y ejecutar un doble bloqueo con los antebrazos externos, conservando la misma posición con relación a D.

ii Desplazar el pie derecho hacia C formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando a D con el puño derecho y ejecutar un bloqueo con los antebrazos externos, conservando la misma posición con relación a D.



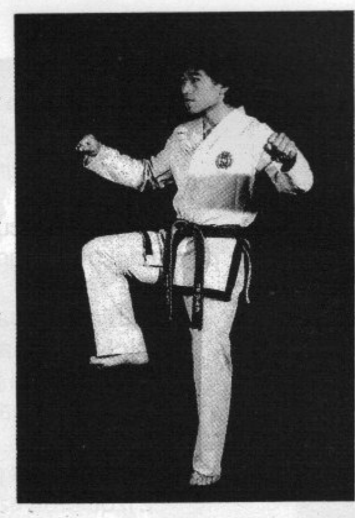
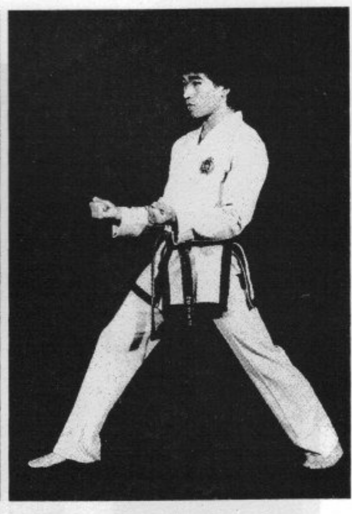
Conservar el puño ligeramente mas alto del codo.

Vista lateral



1. Al comenzar el golpe, mantener el reverso de los puños dirigidos hacia arriba.
2. El puño alcanza al blanco en un movimiento circular.

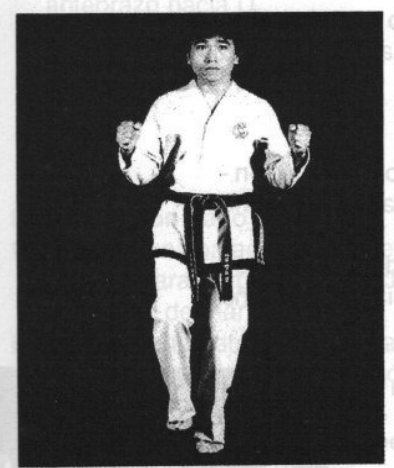
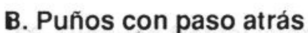


59. Doble golpe de puño ascendente en posición para caminar
(Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi)
Puño en el lugar
Posición preparatoria cerrada B

i Desplazar el pie derecho hacia AD con pisotón, para formar una posición para caminar derecha hacia AD, golpeando con los puños hacia AD.

ii Trasladar el pie derecho hacia el izquierdo, y luego desplazar el pie izquierdo hacia BD, para formar una posición para caminar izquierda hacia BD, golpeando hacia BD con los puños.

60. Doble golpe de puños vertical alto en posición para caminar
(Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi)

A. Puños con paso adelante
Posición preparatoria de pies paralelos

i Trasladar el pie derecho hacia D para formar una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con los puños, y luego ejecutar una patada de talón hacia atrás con el pie izquierdo.

ii Bajar el pie izquierdo hacia D para formar una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con los puños, y luego ejecutar una patada con talón hacia atrás con el pie derecho.

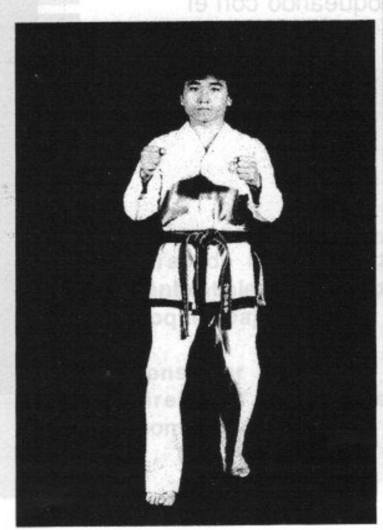
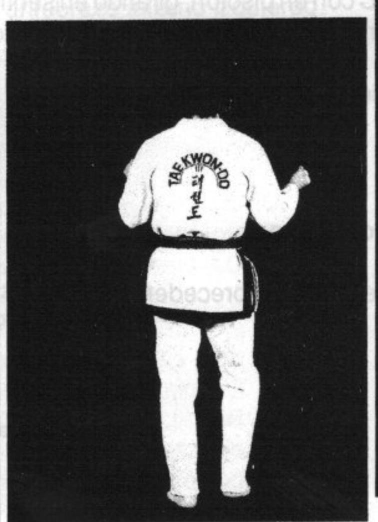
B. Puños con paso atrás

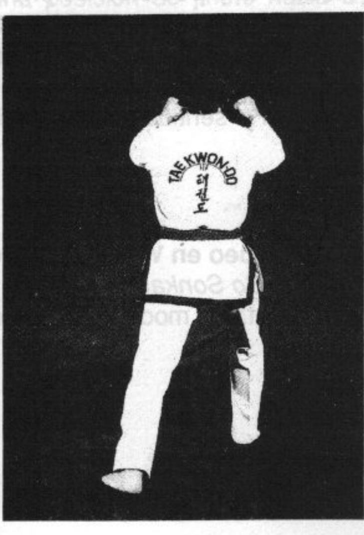
i Trasladar el pie izquierdo hacia C para formar una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con los puños, luego ejecutar una defensa por presión con los puños -X, conservando la misma posición frente a D.

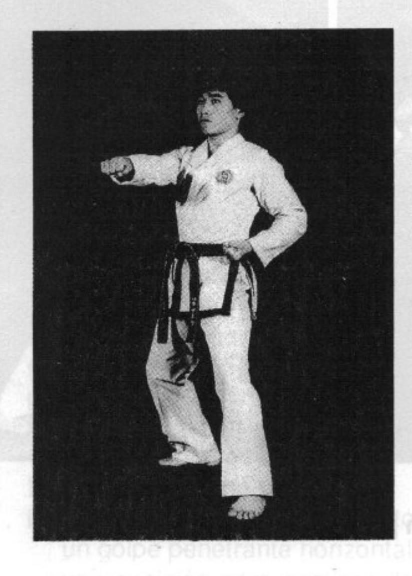
ii Trasladar el pie derecho hacia C para formar una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con los puños, luego ejecutar una defensa por presión con los puños -X, conservando la misma posición frente a D.

C. Girar con doble paso atrás

Desplazar el pie izquierdo hacia C, y girar en el sentido contrario de las agujas del reloj pivoteando sobre el pie izquierdo para formar una posición para caminar derecha hacia C, mientras se golpea hacia C con los puños.





61. Puño cruzado en posición-L *(Niunja So Baro Jirugi)*
El método para golpear con el puño es igual al del puño cruzado en posición para caminar. En este ejercicio, debe insistirse sobre la postura correcta en el momento de golpear.
La posición, particularmente, no se debe modificar en el momento del impacto por causa del propio golpe.

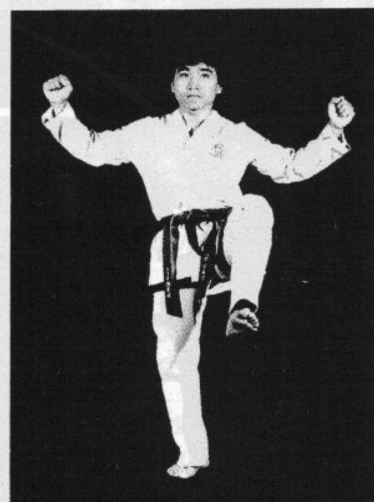
A. Puño con paso adelante
Posición preparatoria -L izquierda

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición -L derecha hacia D, mientras se golpea hacia D con el puño derecho.
ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición -L izquierda hacia D, mientras se golpea hacia D con el puño izquierdo.

B. Puño con paso atrás

i Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición -L derecha hacia D, mientras se golpea hacia D con el puño derecho.
ii Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición -L izquierda hacia D, mientras se golpea hacia D con el puño izquierdo.

Mantener el antebrazo recto con la parte exterior dirigida hacia el frente en el momento del bloqueo.

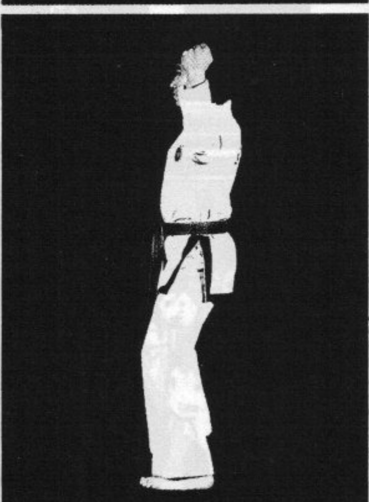


62. Bloqueo en W con el antebrazo externo en posición de jinete
(Annun So Bakkat Palmok San Makgi)

A. Bloqueo con paso adelante
Posición preparatoria cerrada hacia A

i Desplazar el pie izquierdo hacia D con pisotón, para formar una posición de jinete hacia A, y bloqueando con el antebrazo externo izquierdo.
ii Desplazar el pie derecho hacia D con pisotón, girando en sentido contrario a las agujas del reloj, para formar una posición de jinete hacia B, y bloqueando con el antebrazo externo derecho.

B. Girando con paso atrás
Asumir una posición de jinete hacia B
Desplazar el pie derecho hacia C con un pisotón, girando en sentido contrario a las agujas del reloj, para formar una posición de jinete hacia A, bloqueando con el antebrazo externo derecho.
Girar en el sentido horario no tiene lógica.



63. Bloqueo en W con canto de mano
(Annun So Sonkal San Makgi)
Se ejecuta de modo igual que el ejercicio precedente

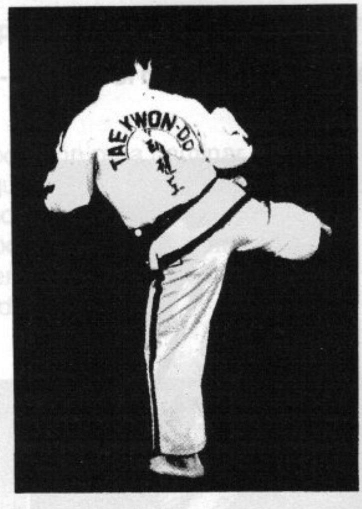
64. Patada de giro talón *(Bandae Dollyo Chagi)*

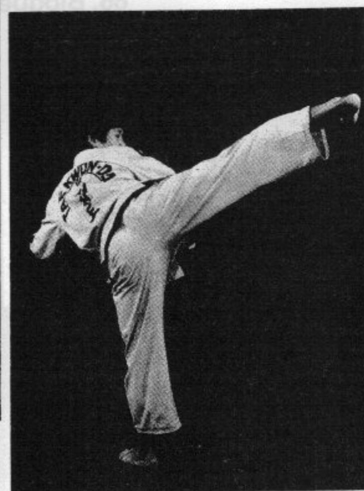
A. Patada con paso adelante

Bloqueo en guardia con el antebrazo en posición en L corta derecha.

i Ejecutar una patada alta de giro talón hacia BD, con el pie derecho, luego bajar el pie hacia D para formar una posición de L corta izquierda con defensa en guardia de antebrazo hacia D.

ii Ejecutar una patada alta de giro talón hacia BD, con el pie izquierdo, luego bajar el pie hacia D para formar una posición L corta derecha con defensa en guardia con el antebrazo hacia D.

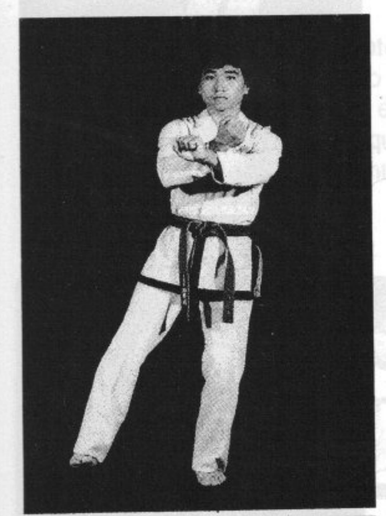




B. Patada con paso atrás

i Ejecutar una patada de giro de talón alta hacia C, con el pie derecho, y bajarlo hacia C para formar una posición de L corta derecha, con defensa de guardia con canto de mano hacia D.

ii Ejecutar una patada de giro talón alta hacia C, con el pie izquierdo, y bajarlo hacia C para formar una posición L corta izquierda, con defensa de guardia con canto de mano hacia D.



65. Bloqueo frontal lateral con antebrazo interno

(Hnpalmok Yobap Makgi)

A. Hacia B

Posición preparatoria de jinete

i Trasladar el pie derecho junto al izquierdo para formar una posición cerrada hacia D, bloqueando con el antebrazo interno izquierdo.

ii Trasladar el pie izquierdo junto al derecho para formar una posición cerrada hacia D, bloqueando con el antebrazo interno derecho.

iii Repetir i.

B. Hacia A.

i Trasladar el pie izquierdo junto al derecho para formar una posición cerrada hacia C, bloqueando con el antebrazo interno derecho.

ii Desplazar el pie derecho hacia A, para formar una posición de jinete hacia D, bloqueando con el antebrazo interno izquierdo.

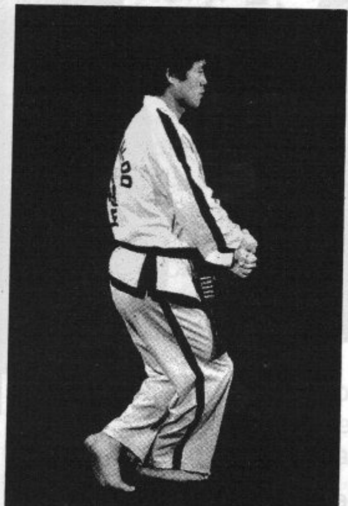


Al empezar el bloqueo, conservar el dorso de los antebrazos cruzados frente al plexo solar, poniendo el que bloquea bajo del otro.

Conservar el reverso del puño en dirección hacia adelante en el momento del bloqueo.

66. Bloqueo por Presión con los Puños -X en Posición -X *(Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi)*

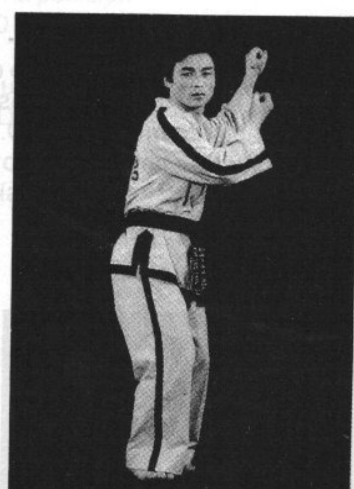




Bloqueo con salto avanzando
Posición preparatoria -L Derecha

i Saltar y bajar en D, formando una posición -X derecha hacia B, bloqueando, y desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición L izquierda hacia D golpeando hacia D con el puño derecho.

ii Saltar y bajar en D, formando una posición -X izquierda hacia A, bloqueando, y desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición L derecha hacia D golpeando hacia D con el puño izquierdo.



67. Bloqueo en Guardia Baja con Canto de Mano en Posición -L
(Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi)

A. Bloqueo con Paso Adelante.
Posición preparatoria de Pies Paralelos.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición -L derecha hacia D, bloqueando hacia D, y golpear hacia D con el puño derecho, conservando la misma posición frente a D.

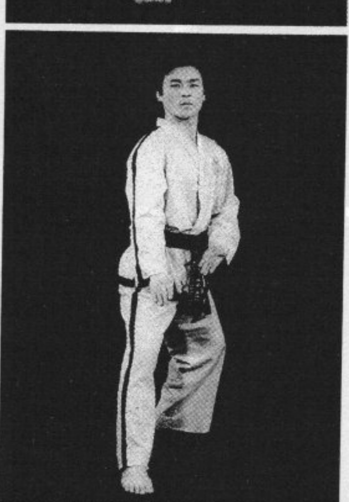
ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición -L izquierda hacia D, bloqueando hacia D, y golpear hacia D con el puño izquierdo, conservando la misma posición frente a D.

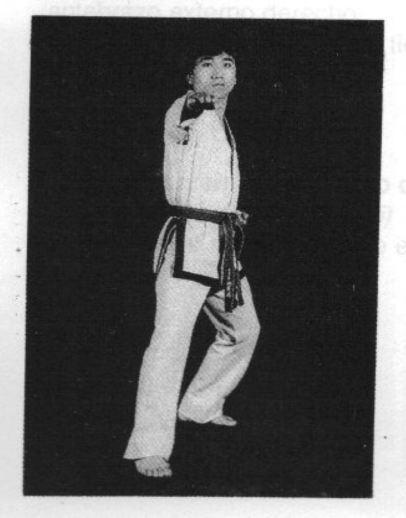
B. Bloqueo con Paso Atrás.

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición -L izquierda hacia D, bloqueando hacia D, y golpear hacia D con el puño izquierdo, conservando la misma posición frente a D.

ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición -L derecha hacia D, bloqueando hacia D, y golpear hacia D con el puño derecho, conservando la misma posición frente a D.

* La defensa en guardia con canto de mano en posición L-corta se ejecuta de la misma manera.





68. Golpe con la Punta de los Dedos en Posición -L
(Niunja So Opun Sonkut Bandae Tulgi)

Golpe con Paso Adelante
Posición preparatoria -L Derecha.

i Desplazar el pie derecho hacia D, para formar una posición -L izquierda hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha, luego ejecutar una defensa alta con doble antebrazo derecho, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

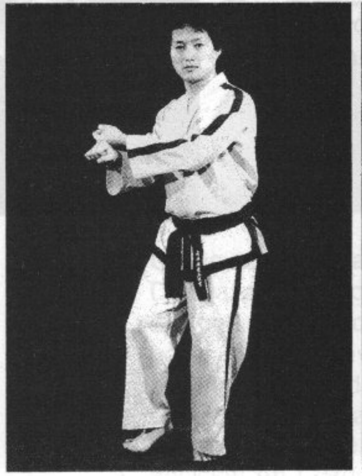
ii Desplazar el pie izquierdo hacia D, para formar una posición -L derecha hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda, luego ejecutar una defensa alta con doble antebrazo izquierdo, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

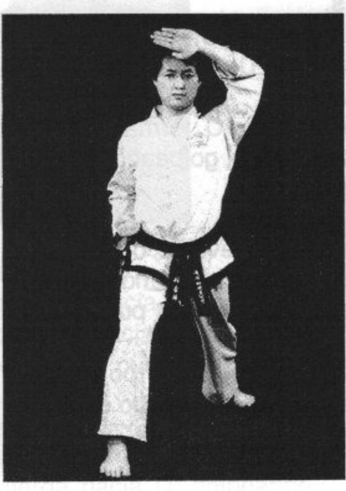
69. Defensa arriba con Canto de Mano cruzada en posición para caminar *(Gunnun So Sonkal Bandae Chokyo Makgi)*

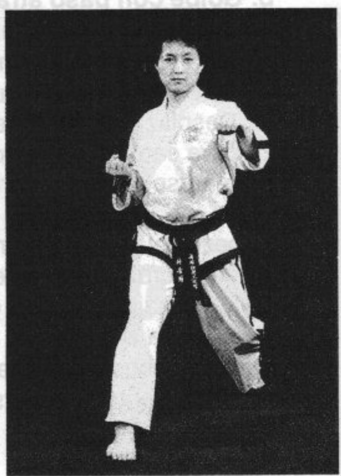
a. Bloqueo con Paso Adelante.
Posición preparatoria Para Caminar izquierda.

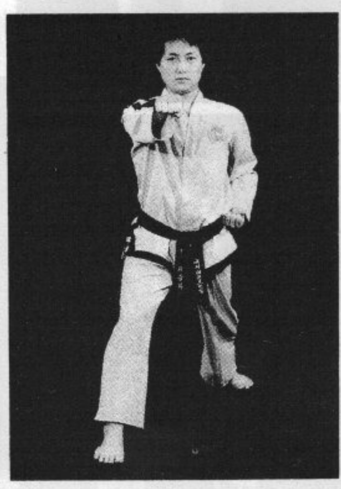
i Desplazar el pie derecho hacia D para formar una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando con el canto de mano izquierda, luego ejecutar un golpe de puño medio hacia D con el puño derecho.

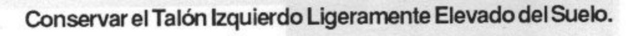
ii Desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando con canto de mano derecha, luego ejecutar un golpe de puño medio hacia D con el puño izquierdo.









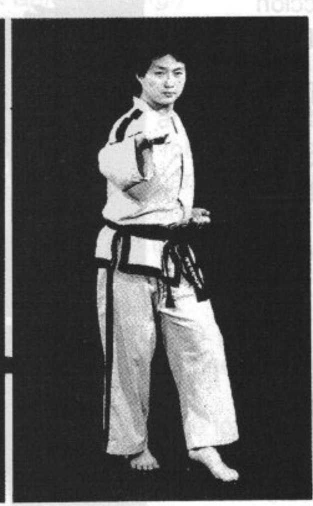


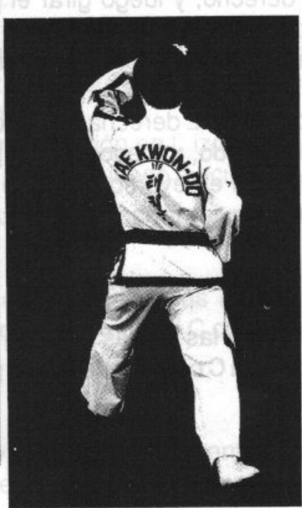
Conservar el Talón Izquierdo Ligeramente Elevado del Suelo.



1. Mantener el reverso de los antebrazos cruzados frente a las costillas flotantes, poniendo el que defiende sobre el otro, manteniendo el cuerpo en medio perfil frente al adversario al comienzo del bloqueo.
2. Conservar el cuerpo con frente total al adversario en el momento de bloquear.



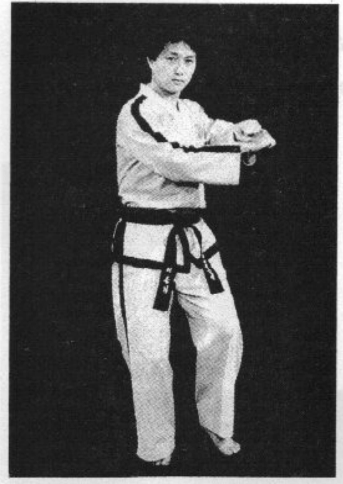


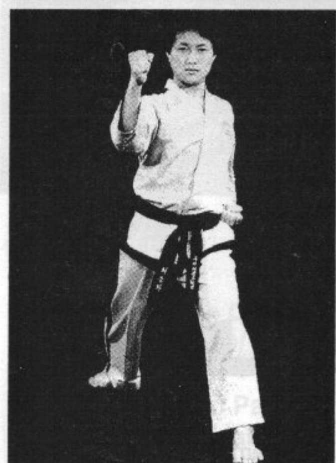


b. Girar con doble paso adelante
Desplazar el pie izquierdo hacia D, luego girar en sentido contrario de las agujas del reloj, pivoteando sobre el pie izquierdo para formar una posición para caminar izquierda hacia C, bloqueando con el canto de mano izquierda.
Girar en el sentido de las agujas del reloj no es práctico.



70. Defensa arriba con el antebrazo cruzado en posición para caminar
(Gunnun So Palmok Bandae Chookyo Makgi)
Se efectúa igual que el ejercicio precedente.





71. Golpe lateral con el reverso del puño cruzado en posición para caminar *(Gunnun So Dung Joomuk Bandae Yop Taerigi)*

a. Golpe con paso adelante.
Posición preparatoria de Pies Paralelos.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño derecho.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño izquierdo.

b. Golpe con paso atrás.

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño derecho.



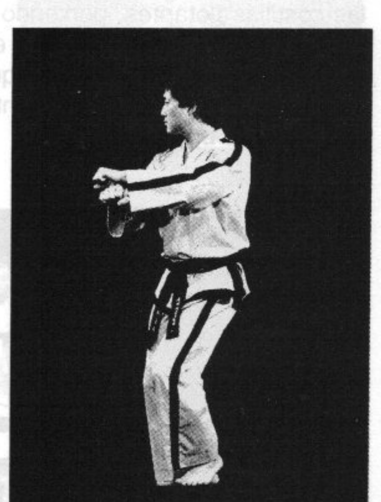
Al empezar el ataque, mantener el reverso de los antebrazos cruzados frente al pecho, poniendo el que golpea bajo el otro, y el reverso de los puños dirigidos hacia arriba.
Conservar ambos dorsos de los puños y el cuerpo en medio perfil frente al adversario en el momento del impacto.

72. Golpe lateral con el reverso del puño en posición -L *(Niunja So Dung Joomuk Taerigi)*

a. Golpe con paso adelante.

i Desplazar el pie derecho a D, para formar una posición -L izquierda en dirección D, golpeando hacia D con el reverso del puño derecho, y luego girar el puño derecho en sentido de las agujas del reloj hasta que el reverso del puño este dirigido al suelo, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

ii Desplazar el pie izquierdo a D, para formar una posición -L derecha en dirección D, golpeando hacia D con el reverso del puño izquierdo, y luego girar el puño izquierdo en sentido de las agujas del reloj hasta que el reverso del puño este dirigido al suelo, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

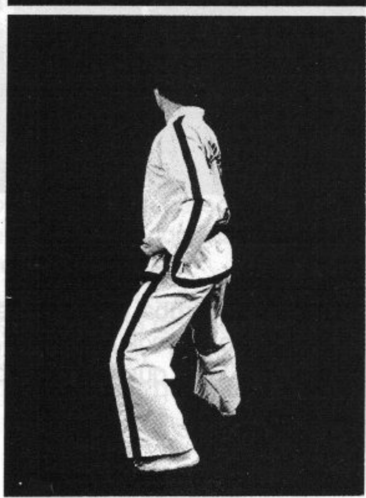


b. Girando con paso adelante

Desplazar el pie izquierdo hacia D girando en sentido de las agujas del reloj para formar una posición -L izquierda hacia C, golpeando hacia C con el reverso del puño derecho.
Girar en el sentido contrario no es práctico.

73. Golpe lateral con el reverso del puño en posición L con peso repartido *(Gojung So Dung Joomuk Yop Taerigi)*

Se ejecuta de igual modo que la defensa hacia el exterior con antebrazo externo en posición -L.

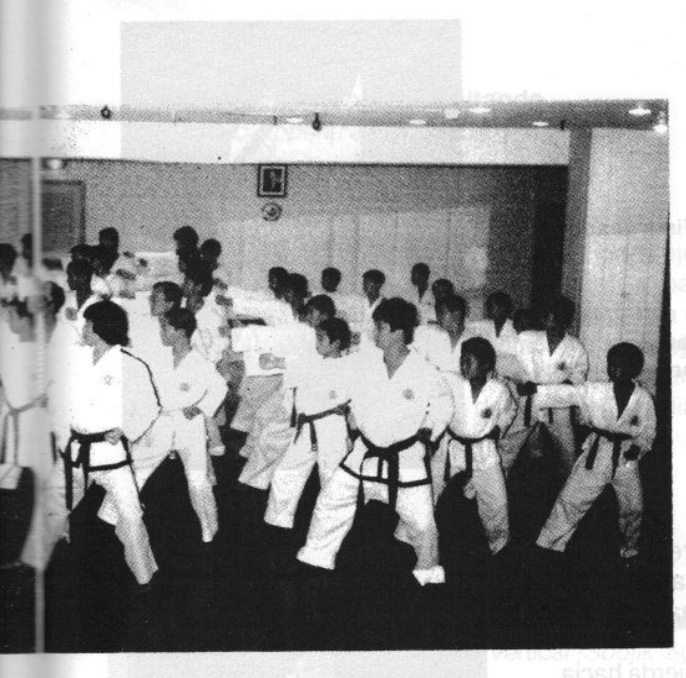


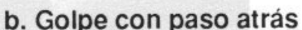
74. Golpe Horizontal con el Reverso del Puño en Posición L
(Niunja So Dung Joomuk Soopyong Taerigi)

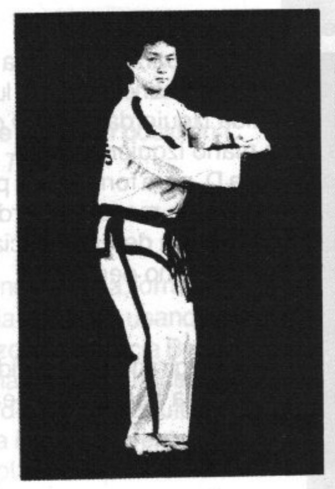
a. Golpe con paso adelante.
Posición preparatoria de Pies Paralelos.

i Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición en L izquierda hacia D y golpeando hacia D con el reverso del puño derecho, luego ejecutar una patada circular hacia A con la rodilla izquierda.

ii Bajar el pie izquierdo hacia D, formando una posición el L derecha hacia D y golpeando hacia D con el reverso del puño derecho, luego ejecutar una patada circular hacia B con la rodilla derecha.





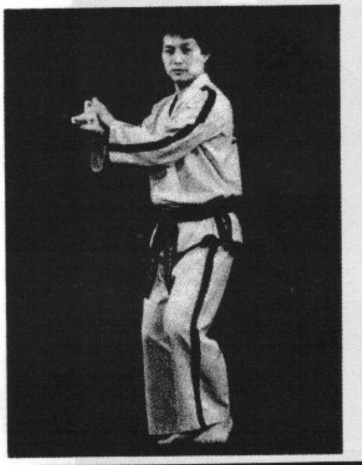




b. Golpe con paso atrás

i Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición en L derecha hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño izquierdo y ejecutar una patada de talón hacia atrás con el pie izquierdo hacia C.

ii Bajar el pie izquierdo hacia C, formando una posición en L izquierda hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño derecho y ejecutar una patada de talón hacia atrás con el pie derecho hacia C.



75. Defensa hacia el exterior con el antebrazo externo en posición L *(Niunja So Bakkat Palmok Bakuzo Makgi)*

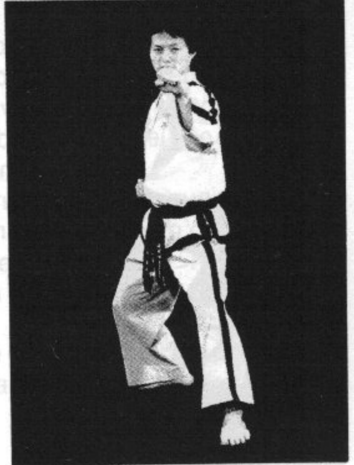
a. Defensa con paso adelante
Posición preparatoria en L Izquierda.

I Desplazar el pie izquierdo hacia D, para formar una posición en L derecha hacia D, defendiendo hacia D con el antebrazo externo izquierdo, luego ejecutar una patada de frente hacia D con la rodilla derecha.

II Bajar el pie derecho hacia D, para formar una posición en L izquierda hacia D, defendiendo hacia D con el antebrazo externo derecho, luego ejecutar una patada de frente hacia D con la rodilla izquierda.

b. Girar con paso atrás

Desplazar el pie izquierdo hacia D girando en sentido de las agujas del reloj formando una posición L izquierda hacia C, bloqueando hacia C con el antebrazo interno o externo.
Girar en el sentido opuesto no tiene lógica.



1. Conservar el reverso de los antebrazos cruzados frente al pecho, poniendo el que bloquea sobre el otro al empezar el bloqueo.
2. Guardar el antebrazo en medio perfil al adversario en el momento del bloqueo.

76. Bloqueo hacia el exterior con canto de mano en posición en L
(Niunja So Sonkal Bakuro Makgi)

Se ejecuta de igual modo que el ejercicio precedente.



Vista desde arriba

El Pulgar Está en Línea Recta con la Clavícula.

77. Golpe Hacia el Interior con Canto de Mano en Posición L
(Niunja So Sonkal Anuro Taerigi)

a. Golpe con Paso Adelante.

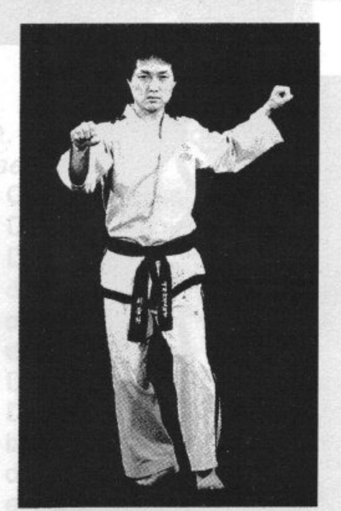
i Desplazar el pie izquierdo hacia D, para formar una posición en L derecha hacia D, golpeando hacia D con canto de mano derecha, luego deslizarse hacia D para formar una posición L repartida izquierda hacia D dando un golpe hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda.

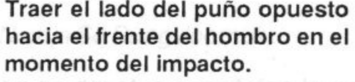
ii Desplazar el pie derecho hacia D, para formar una posición en L izquierda hacia D, golpeando hacia D con canto de mano izquierda, luego deslizarse hacia D para formar una posición L repartida derecha hacia D dando un golpe hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha.

b. Girar con Paso Atrás.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, girando en sentido de las agujas del reloj para formar una posición en L izquierda hacia C golpeando hacia C con canto de mano izquierda.

Girar en sentido opuesto no es práctico.





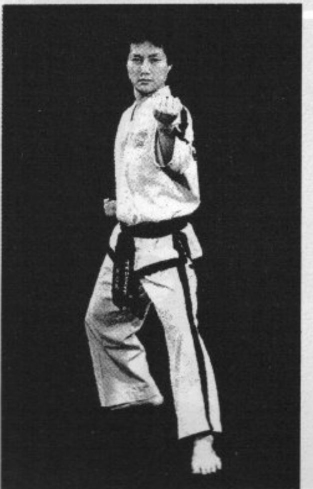
Traer el lado del puño opuesto hacia el frente del hombro en el momento del impacto.

78. Bloqueo hacia el interior con el antebrazo externo en posición en L
(Niunja So Palmok Anuro Makgi)

a. Bloqueo con Paso Adelante.
Posición preparatoria de piés paralelos

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición en L derecha hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo izquierdo, luego golpear la palma izquierda con el codo frontal derecho, formando una posición para caminar hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición en L izquierda hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo derecho, luego golpear la palma derecha con el codo frontal izquierdo, formando una posición para caminar hacia D, deslizando el pie derecho.

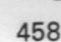


b. Bloqueo con Paso Atrás.

i Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición en L derecha hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo izquierdo, luego golpear la palma izquierda con el codo frontal derecho, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

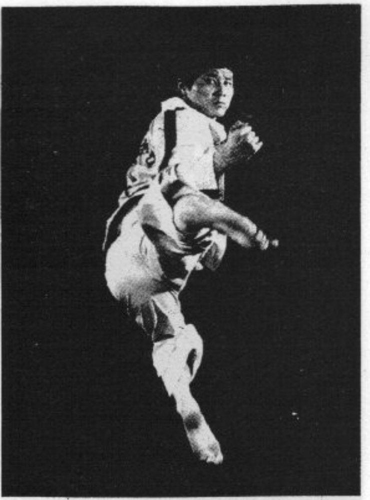
79. Bloqueo hacia el interior con Canto de Mano en posición en L
(Niunja So Sonkal Anuro Makgi)

El método es igual que el ejercicio precedente.

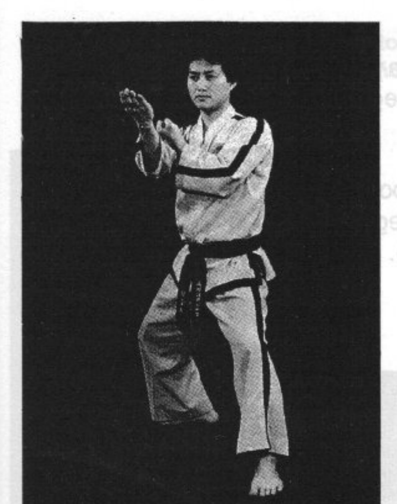


80. Patada de costado saltando
(Twinyo Yopcha Jirugi)

Posición en L Derecha

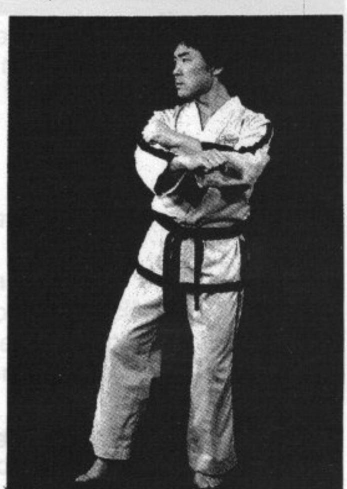


i Desplazar el pie derecho hacia D para ejecutar una patada de costado saltando hacia D con el pie derecho, y bajar hacia D, en posición en L izquierda hacia D, ejecutando una defensa de guardia con canto de mano.
ii Desplazar el pie izquierdo hacia D para ejecutar una patada de costado saltando hacia D con el pie izquierdo, y bajar en D, en posición en L derecha hacia D, ejecutando una defensa de guardia con canto de mano.

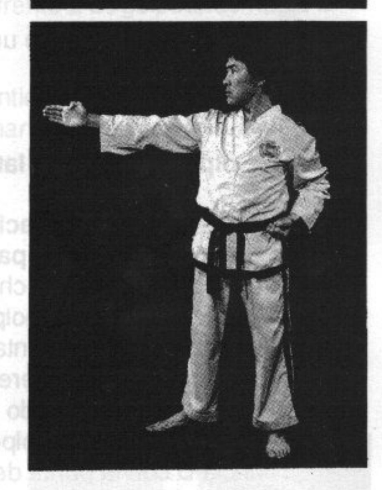


81. Golpe hacia abajo con Canto de Mano en posición L vertical *(Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi)*

a. Golpear en el lugar
Posición preparatoria de jinete

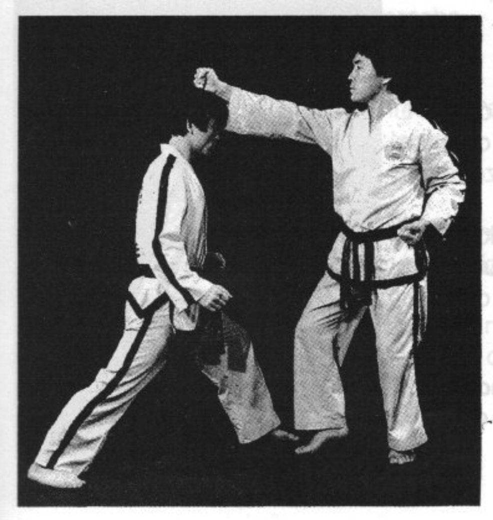


i Golpear hacia A con canto de mano derecha, formando una posición L parada izquierda hacia A, usando el pie derecho, y desplazar el pie izquierdo hacia B para formar una posición preparatoria de jinete hacia D.
ii Golpear hacia B con canto de mano izquierda, formando una posición L parada izquierda frente a B, usando el pie izquierdo, y desplazar el pie derecho hacia A para formar una posición de jinete hacia D.



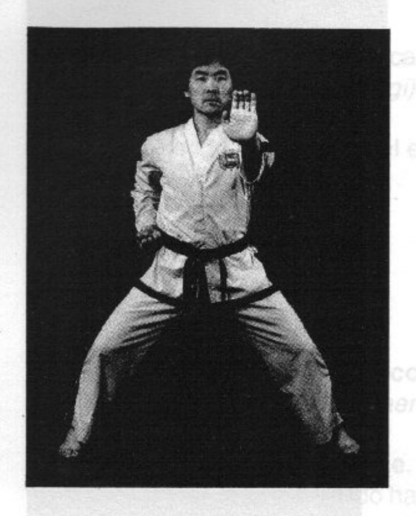
b. Golpear con Paso Adelante.
Posición preparatoria de pies paralelos

i Desplazar el pie derecho a D, formando una posición L parada izquierda frente a D, golpeando hacia D con canto de mano derecha para ejecutar una patada de costado ascendente hacia D con el pie izquierdo.
ii Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición L parada derecha frente a D, golpeando hacia D con canto de mano izquierda para ejecutar una patada de costado ascendente hacia D con el pie derecho.



1. Al empezar el ataque mantener los antebrazos cruzados frente al pecho con el reverso de los puños dirigidos hacia arriba, poniendo el que da el golpe bajo el otro.
2. El instrumento de ataque alcanza al blanco en un movimiento circular.
3. Conservar el codo recto en el momento del impacto.

Ambos, método y procedimiento de la técnica de golpe hacia abajo con el lado del puño en posición L corta es igual a la de canto de mano hacia abajo en posición vertical.



82. **Bloqueo de empuje con la palma en posición de jinete**
(Annun So Sonbadak Miro Makgi)

a. Bloqueo en el lugar
Posición preparatoria con los piés juntos C.

i Desplazar el pie izquierdo hacia B, formando una posición de jinete hacia D, bloqueando hacia D con la palma izquierda, luego trasladar el pie izquierdo junto al derecho, formando una posición de pies juntos hacia D ejecutando un golpe de puño de ángulo con el puño derecho.

ii Desplazar el pie derecho hacia B, formando una posición de jinete hacia D, bloqueando hacia D con la palma derecha, luego trasladar el pie derecho junto al izquierdo, formando una posición de pies juntos hacia D ejecutando un golpe de puño de ángulo con el puño izquierdo.

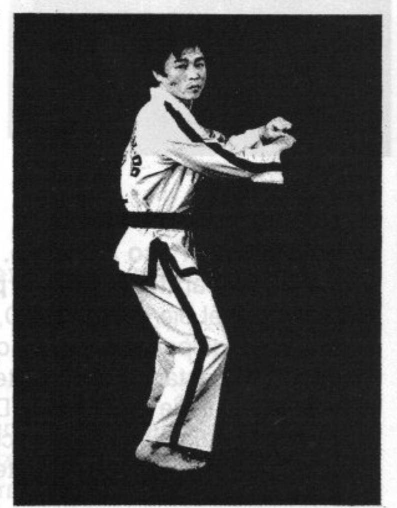
b. Bloqueo con paso adelante

i Desplazar el pie izquierdo a BD para formar una posición de jinete frente a AD, bloqueando hacia AD con la palma izquierda, luego ejecutar una patada de giro talón en gancho hacia D con el pie derecho.

ii Bajar el pie derecho a AD para formar una posición de jinete frente a BD, bloqueando hacia BD con la palma derecha, luego ejecutar una patada de giro talón en gancho hacia AD con el pie izquierdo.

83. Bloqueo de empuje con la palma en posición de piés paralelos *(Narani So Sonbadak Miro Makgi)*

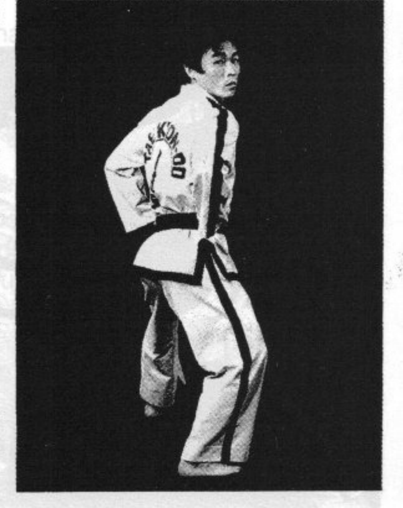
El método es igual al de un bloqueo de empuje con la palma en posición de jinete.



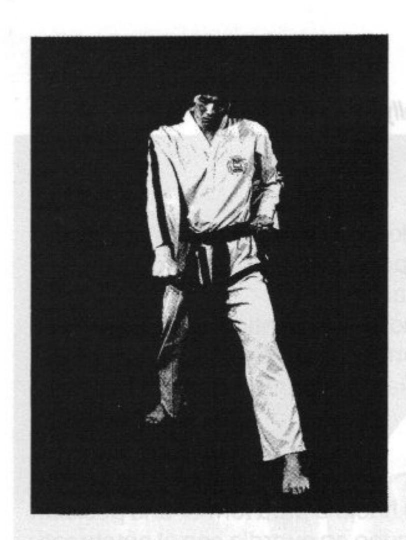
84. Golpe con el codo lateral en posición en L *(Niunja So Yop Palkup Tulgi)*

a. Golpe deslizando hacia D.
Posición preparatoria para caminar izquierda.
i Desplazar el pie derecho hacia D, con deslizamiento, para formar una posición en L derecha hacia C, golpeando hacia D con el codo derecho, y ejecutar un golpe alto hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha, formando una posición para caminar baja derecha hacia D, deslizando el pie derecho.
ii Desplazar, deslizando el pie izquierdo hacia D,para formar una posición en L izquierda hacia C, golpeando a D con el codo izquierdo, y ejecutar un golpe alto hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda, formando una posición para caminar baja izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

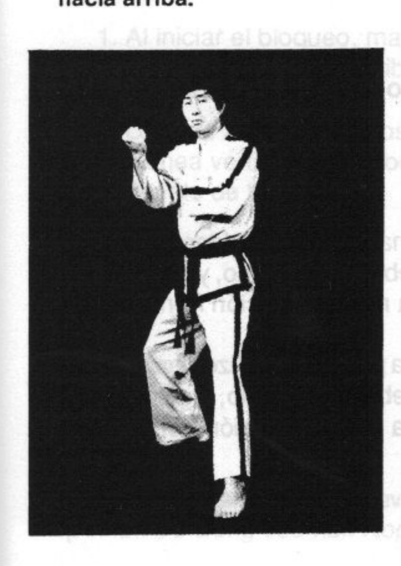
b. Golpe deslizando hacia atrás
i Desplazar, deslizando el pie derecho hacia C,para formar una posición en L derecha hacia D, golpeando hacia C con el codo derecho, y ejecutar una defensa arriba con canto de mano derecha, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.
ii Desplazar, deslizando el pie izquierdo hacia C,para formar una posición en L izquierda hacia D, golpeando hacia C con el codo izquierdo, y ejecutar una defensa arriba con canto de mano izquierda, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.



Al principio del golpe, conservar los antebrazos cruzados frente a la caja torácica con los reversos de los puños dirigidos hacia arriba poniendo el que golpea debajo del otro.



Traer el lateral del puño opuesto frente al hombro al golpear puño hacia arriba.



85. Golpe hacia abajo en posición para caminar *(Gunnun So Naeryo Jirugi)*

a. Golpe con paso adelante.
Posición preparatoria para caminar derecha.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando con el puño derecho, y ejecutar un golpe medio hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda, conservando la misma posición frente a D.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando con el puño izquierdo, y ejecutar un golpe medio hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha, conservando la misma posición frente a D.

b. Girar con doble paso adelante
Desplazar el pie derecho hacia D, y luego girar en el sentido de las agujas del reloj, pivoteando sobre el pie derecho para formar una posición para caminar derecha hacia C, golpeando con el puño izquierdo.
Girar en sentido contrario no es práctico.

86. Golpe hacia arriba en posición L. *(Niunja So Ollyo Jirugi)*

a. Puño con paso adelante.
Posición preparatoria para caminar derecha.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición en L derecha hacia D golpeando con el puño derecho, y deslizar el pie izquierdo para formar una posición Lcon peso repartido frente a D, golpeando hacia D con el puño izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición en L izquierda hacia D golpeando con el puño izquierdo, y deslizar el pie derecho para formar una posición L con peso repartido frente a D, golpeando hacia D con el puño derecho.

b. Girar con doble paso atrás
Desplazar el pie derecho a C, girando en el sentido contrario a las agujas del reloj pivoteando con el pie derecho para formar una posición en L derecha hacia C, golpeando con el puño derecho.
Girar en el sentido horario no es razonable.

87. Bloqueo bajo con antebrazo en posición en L *(Niunja So Palmok Najunde Bandae Makgi)*

a. Bloqueo con paso adelante
Posición preparatoria de piés paralelos

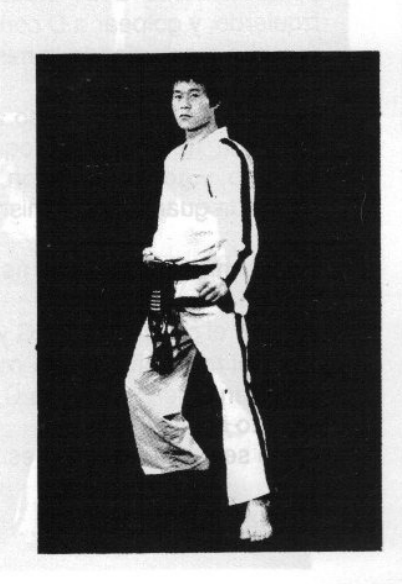
i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición en L derecha frente a D, bloqueando hacia D con el antebrazo izquierdo, y realizar un giro talón alto hacia D con el metatarso del pie derecho.

ii Bajar el pie derecho a D, formando una posición en L izquierda frente a D, bloqueando hacia D con el antebrazo derecho, y realizar un giro talón alto hacia D con el metatarso del pie izquierdo.

b. Bloqueo con paso atrás.

i Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición en L derecha frente a D bloqueando hacia D con el antebrazo izquierdo, ejecutando un giro talón alto hacia D con el metatarso del pie izquierdo.

ii Bajar el pie izquierdo hacia C, formando una posición en L izquierda frente a D bloqueando hacia D con el antebrazo derecho, ejecutando un giro talón alto hacia D con el metatarso del pie derecho.







88. Patada de giro en gancho *(Bandae Dallyo Goro Chagi)*

a. Patada con paso adelante.
Posición preparatoria en L derecha.

i Patear hacia D con el pie derecho, girando en el sentido de las agujas del reloj, y bajarlo hacia D para formar una posición en L izquierda hacia D, ejecutando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

ii Patear hacia D con el pie izquierdo, girando en el sentido contrario de las agujas del reloj, y bajarlo hacia D para formar una posición en L derecha hacia D, ejecutando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

b. Patada con paso atrás
Posición en L izquierda hacia D.

i Patear hacia C con el pie derecho, y bajarlo hacia C para formar una posición en L derecha frente a D, ejecutando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

ii Patear hacia C con el pie izquierdo, y bajarlo hacia C para formar una posición en L izquierda frente a D, ejecutando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

89. Bloqueo de empuje con el doble antebrazo en posición en L *(Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi)*

a. Bloqueo con paso adelante.
Posición preparatoria en L izquierda.

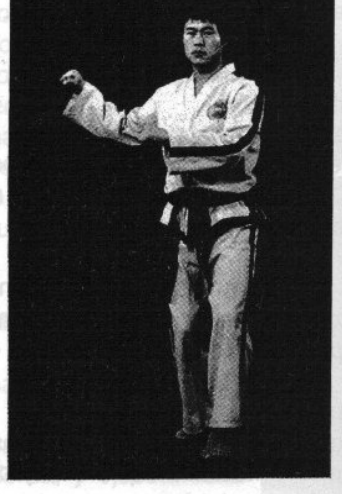
i Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición en L derecha frente a D, bloqueando hacia D con el doble antebrazo izquierdo, y golpear a D con la punta de los dedos conservando la misma posición frente a D.

ii Desplazar el pie derecho a D, formando una posición en L izquierda frente a D, bloqueando hacia D con el doble antebrazo derecho, y golpear a D con la punta de los dedos conservando la misma posición frente a D.

b. Bloqueo con paso atrás

i Desplazar el pie derecho a C, formando una posición en L derecha frente a D, bloqueando con un doble antebrazo izquierdo, y golpear a D con la punta de los dedos de la mano derecha manteniendo la misma posición frente a D.

ii Desplazar el pie izquierdo a C, formando una posición en L izquierda frente a D, bloqueando con un doble antebrazo derecho, y golpear a D con la punta de los dedos de la mano izquierda guardando la misma posición frente a D.

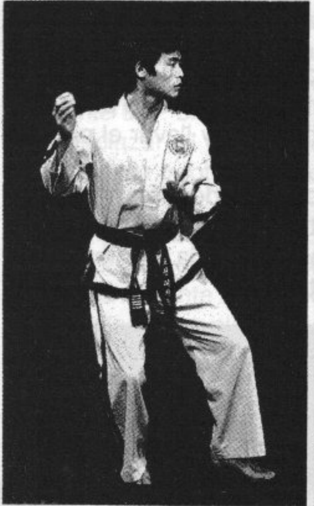




c. Giro con doble paso atrás

Desplazar el pie derecho a C y girar en el sentido contrario a las agujas del reloj, pivoteando con el pie derecho para formar una posición en L derecha hacia C, bloqueando hacia C con el doble antebrazo izquierdo.
Girar en sentido horario no es práctico.

90. Bloqueo en U, en posición repartida *(Gojung So Digutja Makgi)*





1. Al iniciar el bloqueo, mantener las palmasdirigidas hacia arriba.

2. Los dos arcos de manos forman una línea vertical con la rodilla en el momento de bloquear.

a. Bloqueo en el lugar
Posición preparatoria con piés paralelos

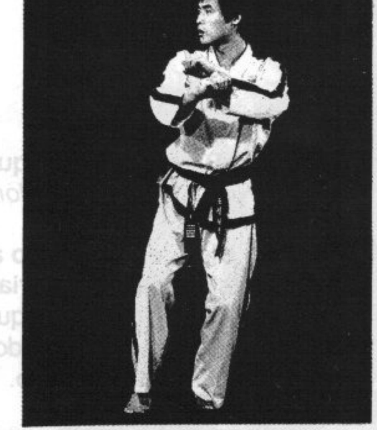
i Desplazar el pie izquierdo a B para formar una posición L con peso repartido izquierda frente a B, bloqueando hacia B.
ii Traer el pie izquierdo hacia el derecho y luego mover el pie derecho hacia A para formar una posición L con peso repartido derecha frente a A, bloqueando hacia A.
iii Traer el pie derecho hacia el izquierdo, y repetir i.

B. Bloqueo con paso adelante.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, para formar una posición L con peso repartido izquierda frente a D, bloqueando hacia D, y saltar y dar la vuelta en el sentido de las agujas del reloj, aterrizando en el mismo lugar para formar una posición en L izquierda frente a D, ejecutando un bloqueo en guardia con canto de mano.
ii Desplazar el pie derecho hacia D, para formar una posición L con peso repartido derecha frente a D, bloqueando hacia D, y saltar y dar la vuelta en el sentido contrario de las agujas del reloj, aterrizando en el mismo lugar para formar una posición en L derecha frente a D, ejecutando un bloqueo en guardia con canto de mano.

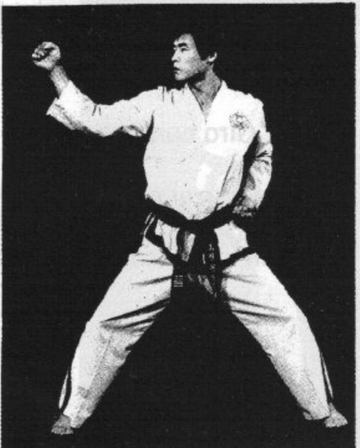
El bloqueo en U en posición en L se efectúa de la misma forma.

91. Golpe lateral alto con el reverso del puño en posición de jinete
(Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi)



a. Golpe con paso lateral hacia A.
Posición preparatoria con los pies juntos B.

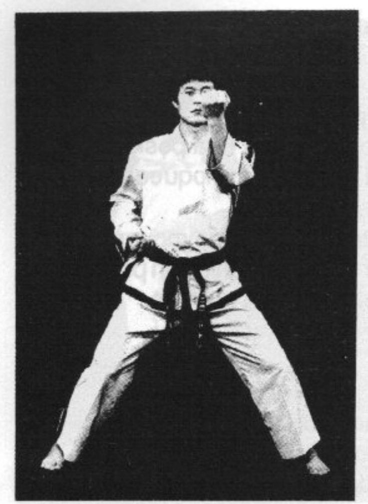
i Desplazar el pie derecho hacia A, para formar una posición de jinete hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño derecho hacia A, y llevar el pie izquierdo hacia el derecho, formando una posición con los pies juntos hacia D, ejecutando un bloqueo frontal lateral con el antebrazo interno izquierdo.
ii Repetir I.



b. Golpe con paso lateral hacia B.

i Desplazar el pie izquierdo hacia B, para formar una posición de jinete hacia D, golpeando hacia B con el reverso del puño izquierdo, y llevar el pie derecho hacia el izquierdo, formando una posición con los pies juntos hacia D, ejecutando un bloqueo frontal lateral con el antebrazo interno derecho.
ii Repetir I.

1. Mantener los antebrazos cruzados a la altura del pecho con el reverso de los puños dirigidos hacia arriba, manteniendo al que golpea debajo del otro.
2. Mantener el reverso del puño en medio perfil frente al adversario en el momento del impacto.



La herramienta del bloqueo deberá estar en el centro del cuerpo del defensor en el momento del impacto.

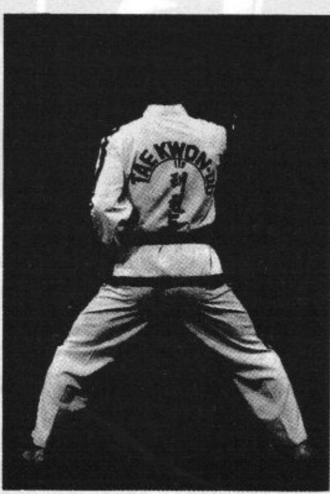
92. Bloqueo frontal con el antebrazo externo hacia adedntro en posición de jinete *(Annun So Palmok Ap Makgi)*

a. Bloqueo en el lugar
Posición preparatoria con los piés juntos A.

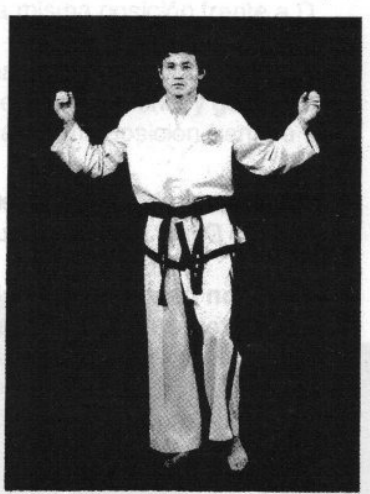
i Desplazar el pie izquierdo hacia B, formando una posición de jinete hacia D, bloqueando con el antebrazo izquierdo y ejecutar un reverso de puño lateral hacia B manteniendo la misma posición hacia D, y llevar el pie izquierdo nuevamente a la postura praparatoria.

ii Desplazar el pie derecho hacia A, formando una posición de jinete hacia D bloqueando con el antebrazo derecho y ejecutar un reverso de puño derecho lateral hacia A manteniendo la misma posición hacia D, y llevar el pie derecho nuevamente a la postura praparatoria.





b. Giro con paso lateral
Desplazar el pie derecho a B, girando en el sentido contrario a las agujas del reloj para formar una posición de jinete frente a C, ejecutando un bloqueo frontal con el antebrazo derecho.
Girar en sentido horario no es practico.



Mantener ambas palmas enfrentadas al comienzo del bloqueo

93. Bloqueo de chequeo con canto de mano en X con posición en L *(Niunja So Kyocha Momchan Makgi)*

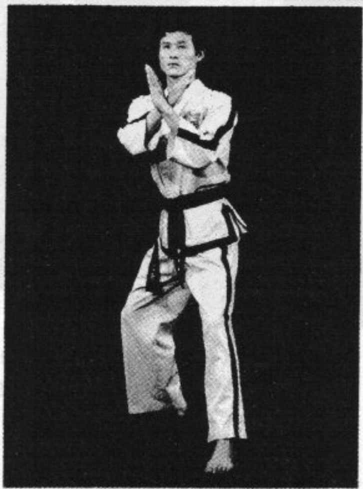
a. Bloqueo con paso adelante
Posición preparatoria en L

i Desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición en L derecha hacia D, bloqueando hacia D, y ejecutar un giro talón de gancho hacia D con el pie derecho.

ii Bajar el pie derecho hacia D para formar una posición en L izquierda hacia D, bloqueando hacia D, y ejecutar un giro talón de gancho hacia D con el pie izquierdo.

b. Giro con paso atrás

Desplazar el pie derecho hacia C, girando en el sentido de las agujas del reloj para formar una posición en L izquierda hacia C, bloqueando hacia C.
Girar en el sentido contrario al horario no es práctico.



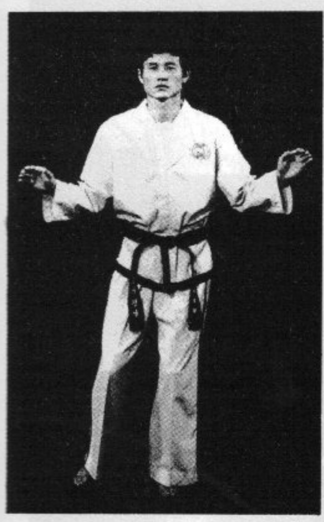
94. Bloqueo hacia arriba con las palmas en posición para caminar *(Gunnun So Sang Sondabak Ollyo Makgi)*

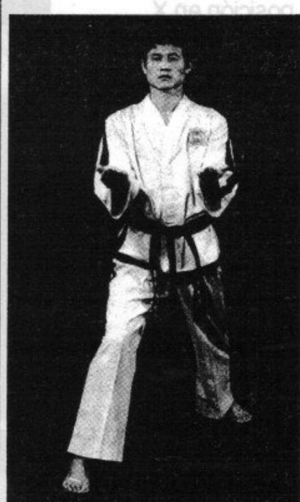
a. Bloqueo con Paso Adelante.
Posición preparatoria para caminar izquierda.

i Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha frente a D, bloqueando con ambas palmas.
ii Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda frente a D, bloqueando con ambas palmas.

B. Con paso atrás

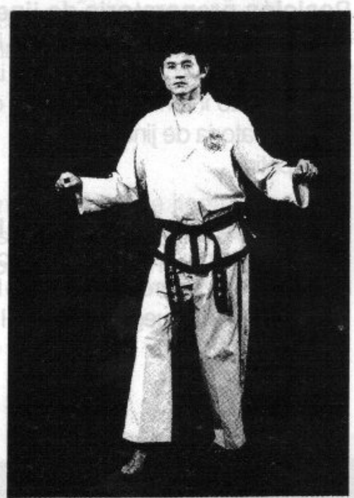
i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha frente a D, bloqueando con ambas palmas.
ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda frente a D, bloqueando con ambas palmas.

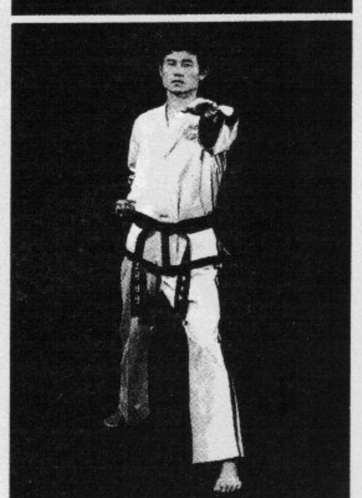




Al comenzar el bloqueo, mantener ambas palmas dirigidas al suelo.

Las herramientas del bloqueo alcanzan el blanco en un movimiento circular.





95. Doble paso en posición para caminar *(Gunnun So Ibo Omgyo Dirigi)*
a. Doble paso adelante
Posición preparatoria para caminar izquierda.

i Desplazar el pie derecho hacia la parte delantera lateral del pie izquierdo, conservando el cuerpo en posición de enfrentamiento parcial y desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición para caminar izquierda hacia D, ejecutando un bloqueo de agarre hacia D con la palma izquierda.
ii Repetir i.

B. Doble paso atrás

i Desplazar el pie izquierdo hacia la parte lateral de atrás del pie derecho, conservando el cuerpo en posición de enfrentamiento parcial y desplazar el pie derecho hacia C para formar una posición para caminar izquierda hacia D, ejecutando un bloqueo de agarre hacia D con la palma izquierda.
ii Repetir i.



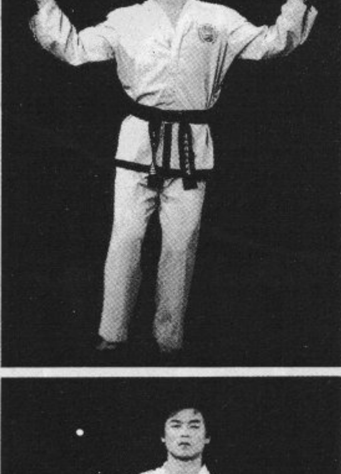
96. Golpe horizontal de puños en posición de jinete *(Annun So Soopyong Jirugi)*

a. Golpe con paso lateral hacia A.
Posición preparatoria en X

i Desplazar el pie derecho hacia A, formando una posición de jinete hacia D golpeando hacia A con el puño, y cruzar el pie izquierdo detrás del derecho para formar una posición en X derecha hacia D, ejecutando un bloqueo frontal bajo con el antebrazo externo izquierdo, trayendo la palma de la mano derecha sobre el puño lateral izquierdo.

ii Repetir i.

Al empezar el golpe, mantener los reversos de los puños frente al suelo.



b. Paso Lateral-Golpe Hacia B.

i Desplazar el pie izquierdo hacia B, formando una posición de jinete hacia D, golpeando hacia B con el puño, y cruzar el pie derecho detrás del izquierdo para formar una posición en X izquierda hacia D, ejecutando un bloqueo frontal bajo con el antebrazo anterno derecho, trayendo la palma de la mano izquierda sobre el antebrazo interno derecho.

ii Repetir i.

97. Bloqueo frontal bajo con el antebrazo externo en posición en X
(Kyocha So Bakkat Palmok Najunde Ap Makgi).

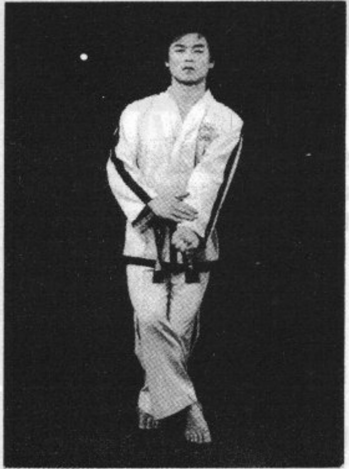
a. Bloqueo con paso lateral hacia B.
Posición preparatoria de jinete.

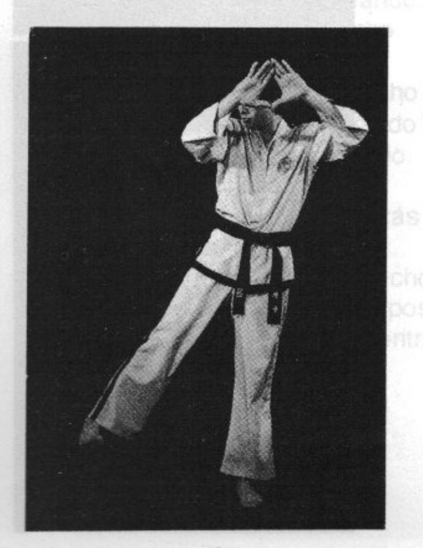
i Cruzar el pie derecho sobre el izquierdo para formar una posición en X izquierda hacia D, bloqueando con el antebrazo izquierdo, trayendo la palma de la mano derecha sobre el antebrazo interno izquierdo, y desplazar el pie izquierdo hacia B, formando una posición preparatoria de jinete.

ii Repetir i.

b. Bloqueo con paso lateral hacia A.

Cruzar el pie izquierdo sobre el derecho para formar una posición en X derecha hacia D, bloqueando con el antebrazo derecho, trayendo la parte interior de los dedos de la mano izquierda sobre el puño lateral derecho, y luego trasladar el pie derecho hacia A, formando una posición preparatoria de jinete.





98. Patada por presión hacia el exterior *(Bakuro Noollo Chagi)*

Patada en el lugar
Posición de pies juntos con las manos en arco juntas arriba

i Patear a A con el pie derecho, manteniendo la misma posición con las manos y bajarlo a la posición preparatoria.

ii Patear a B con el pie izquierdo manteniendo la misma posición con las manos y bajarlo a la posición preparatoria.

99. Bloqueo por presión con puño en posición de jinete. *(Annun So Ap Joomuk Noollo Makgi)*

A. Paso lateral-bloqueo hacia B.

Posición preparatoria con pies paralelos.

i Desplazar el pie izquierdo hacia B, formando una posición de jinete hacia D, bloqueando con el puño izquierdo y traer el pie derecho hacia el izquierdo para formar una posición de pies juntos hacia D, ejecutando un golpe horizontal con los codos.

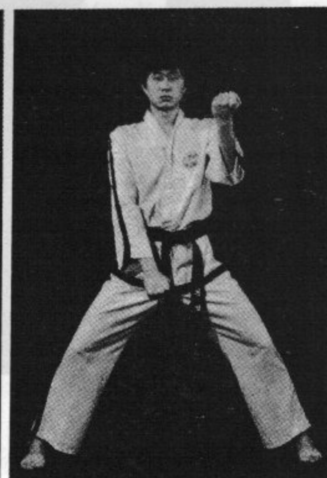
ii Repetir i.

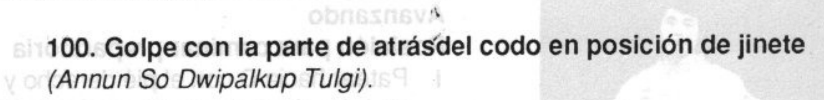
b. Paso lateral-bloqueo hacia A.

i Desplazar el pie derecho hacia A, formando una posición de jinete hacia D bloqueando con el puño derecho y traer el pie izquierdo hacia el derecho para formar una posición de pies juntos hacia D, ejecutando un golpe horizontal con los codos.

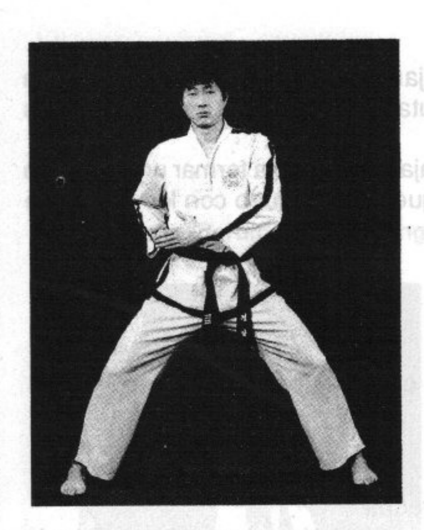
ii Repetir i.







El método de bloqueo en posición diagonal con el puño de presión es igual.



Traer la palma contraria sobre el puño en el momento del impacto.

100. Golpe con la parte de atrás del codo en posición de jinete *(Annun So Dwipalkup Tulgi).*

a. Golpe con paso lateral hacia A

Posición preparatoria de pies juntos C

i Desplazar el pie derecho hacia A, formando una posición de jinete hacia D, golpeando hacia C con el codo derecho atrás, y traer el pie izquierdo hacia el derecho para formar una posición de pies juntos hacia D, ejercutando un golpe en gancho con el puño derecho.

ii Repetir i.

b. Golpe con paso lateral hacia B

i Mover el pié izquierdo hacia B para formar una posición de jinete hacia D golpeando hacia C con el codo izquierdo atrás, y luego traer el pie derecho junto al izquierdo para formar una posición de piés juntos frente a D mientras se ejecuta un puño izquierdo en ángulo.

ii Repetir i.

c. Girar con paso lateral

Asumir una posición de jinete hacia D

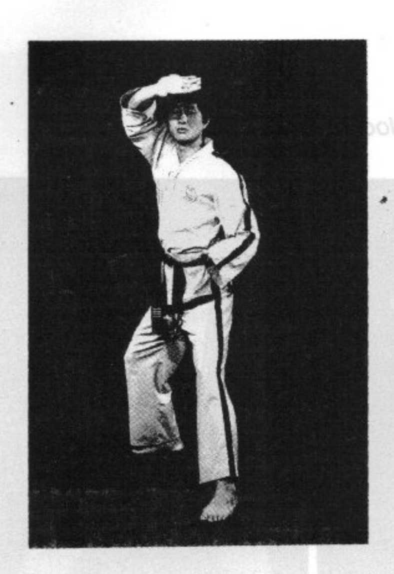
Mover el pie derecho hacia D, girando en el sentido horario, formando una posición de jinete hacia C golpeando hacia D con el codo derecho atrás. Girar en sentido contrario al horario no es razonable.

101. Golpe con la parte de atrás del codo en posición de pies paralelos

(Narani So Dwipalkup Tulgi)

El método y procedimiento es el mismo que el golpe del codo hacia atrás en posición de jinete.





102. Bloqueo de agarre en forma de U *(Niunja So Digutja Japgi)*
a. Avanzando
Posición paralela

i Mueva el pie izquierdo hacia D para formar una posición en L derecha hacia D, mientras agarra y luego ejecute un golpe circular hacia D con la rodilla derecha, manteniendo las manos como estaban.

ii Bajar el pié derecho hacia D, formando una posición en L izquierda hacia D, mientras agarra, ejecutando luego un golpe circular con la rodilla izquierda manteniendo las manos como estaban.

b. Doble paso - avanzando

Mueva el pie izquierdo hacia D y luego gire sobre él en sentido contrario a las agujas del reloj para formar una posición en L derecha hacia C mientras bloquea. Girar en el sentido horario no es razonable.



Al comienzo del bloqueo mantenga las palmas mirando hacia usted.

103. Patada con metatarso hacia afuera
(Najunde Bituro Chagi)
Avanzando
Posición para caminar preparatoria

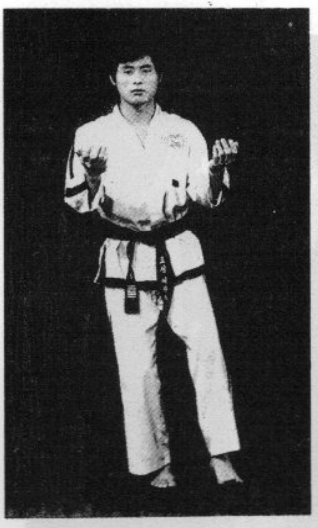
i Patear hacia D con el pié derecho y bajarlo en D para formar una posición en L izquierda hacia D, mientras ejecuta un bloqueo de chequeo con los cantos de mano en X.

ii Patear hacia D con el pié izquierdo y bajarlo en D para formar una posición en L derecha mientras ejecuta un bloqueo de chequeo con los cantos de mano en X.

104. Bloqueo con manos en arco doble en posición de caminar
(Gunnun So Doo Bandalson Makgi)
a. Avanzando
Posición para caminar preparatoria derecha

i Mover el pie izquierdo hacia D formando una posición para caminar izquierda hacia D mientras bloquea hacia AD y luego un golpe lateral alto hacia C con el reverso de puño derecho y un bloqueo bajo con antebrazo izquierdo mientras forma una posición L derecha hacia D, retrayendo el pié izquierdo.

ii Repita el ejercicio del otro lado.





b. Doble paso avanzando

Mueva el pie derecho hacia D y luego gire sobre él en el sentido horario para formar una posición para caminar derecha hacia C, mientras bloquea con manos en arco doble hacia AC.
Girar en el sentido antihorario no es práctico.



105. Golpe con punta de dedos en posición de caminar baja
(Nachuo So Opun Sonkut Nopunde Baro Tulgi)

a. Avanzando

Posición preparatoria cerrado A

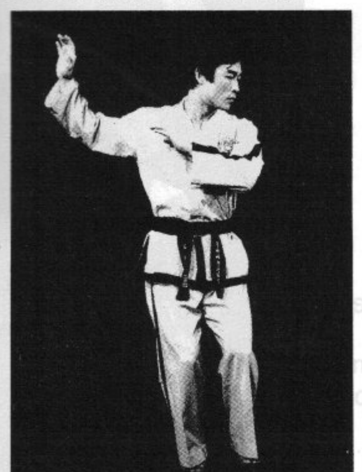
i Mueva el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar baja derecha hacia D mientras golpea hacia D con punta de dedos de la mano derecha, luego lleve el pié izquierdo hacia el derecho para formar una posición cerrada hacia D mientras ejecuta un golpe horizontal con el codo derecho.

ii Repetir el ejercicio del otro lado.

b. Giro avanzando

Mueva el pié derecho hacia D girando en sentido horario para formar una posición baja izquierda hacia C mientras golpea con punta de dedos de la mano izquierda hacia C. El giro en el sentido antihorario no es práctico. El golpe con punta de dedos cruzado se ejercita de la misma manera.

Al comienzo del bloqueo mantenga las palmas mirando hacia abajo.



106. Bloqueo lateral bajo con revés de canto de mano en posición de jinete
(Annun So Sonkaldung Najunde Daebi Makgi)

a. Bloqueo con doble paso lateral hacia B

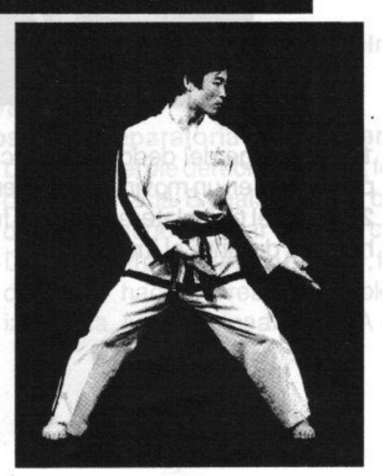
Posición en X preparatoria

i Mueva el pié izquierdo hacia B, formando una posición jinete hacia D bloqueando hacia B, luego cruzar el pié derecho sobre el izquierdo para formar una posición en X izquierda hacia D, mientras ejecuta una guardia baja hacia A con canto de mano.

ii Repetir i.

b. Bloqueo con doble paso lateral hacia A.

Ejecitarlo igual que el anterio, en dirección inversa.

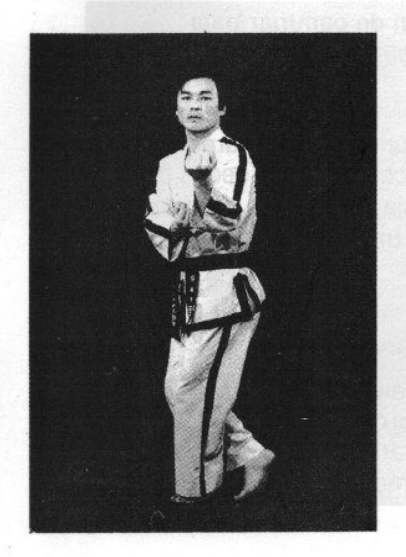


c. Desplazamiento lateral y giro

Asumir una posición jinete hacia D

Mover el pié derecho hacia B, girando en sentido horario para formar una posición jinete hacia D mientras ejecuta una guardia baja hacia B con reverso de canto de mano.

El giro en el sentido antihorario no es razonable.



107. Bloqueo con antebrazo doble en posición en X *(Kyocha So Doo Palmok Makgi)*

a. Bloqueo saltando adelante.
Posición preparatoria con pies juntos hacia B.

i Saltar hacia D, formando una posición en X izquierda hacia AD, bloqueando hacia D con doble antebrazo izquierdo, y trasladar el pie izquierdo hacia D para formar una posición para caminar izquierda hacia D, ejecutando un bloqueo ascendente en un movimiento lento con la palma derecha.

ii Saltar hacia D, formando una posición en X derecha hacia AD, bloqueando hacia D con doble antebrazo derecho, y trasladar el pie derecho hacia D para formar una posición para caminar derecha hacia D, ejecutando un bloqueo ascendente en un movimiento lento con la palma izquierda.

b. Bloqueo con Salto Atrás.

i Desplazar el pie izquierdo hacia C saltando, formando una posición en X izquierda hacia BD bloqueando hacia D con doble antebrazo derecho, luego desplazar el pie izquierdo hacia C para formar una posición para caminar derecha hacia D, ejecutando un bloqueo ascendente con un movimiento lento con la palma izquierda.

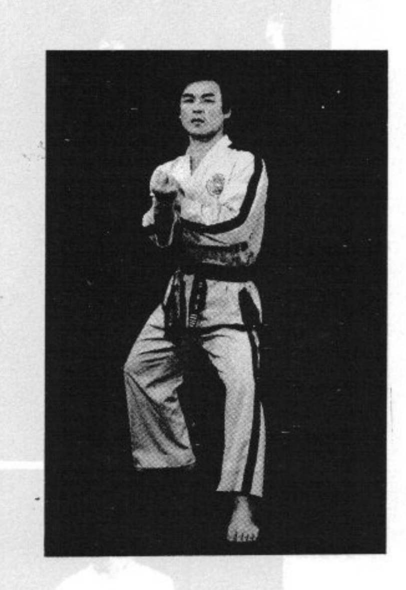
ii Desplazar el pie derecho hacia C saltando, formando una posición en X derecha hacia AD bloqueando hacia D con doble antebrazo izquierdo, luego desplazar el pie derecho hacia C para formar una posición para caminar derecha hacia D, ejecutando un bloqueo ascendente con un movimiento lento con la palma derecha.

108. Golpe ascendente con falange del dedo medio en posición en L
(Niunja So Joongji Joomuk Dwijibo Jirugi)

a. Avanzando
Posición preparatoria en L izquierda.

i Trasladar el pie izquierdo hacia D, golpeando hacia D con falange del dedo medio de la mano derecha, luego ejecutar un bloqueo medio hacia AD con doble mano en arco, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.

ii Trasladar el pie derecho hacia D, golpeando hacia D con falange del dedo medio de la mano izquierda, luego ejecutar un bloqueo medio hacia BD con doble mano en arco, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.



1. La falange del dedo medio alcanza el plexo solar en un movimiento ascendente.
2. Llevar el puño lateral opuesto frente al hombro durante el impacto.

b. Avanzando con deslizamiento y giro

Deslizar hacia a D, manteniendo una posición en L izquierda, luego trasladar el pie izquierdo hacia D, dando la vuelta en el sentido de las agujas del reloj para formar una posición de L izquierda hacia C, golpeando a C con falange del dedo medio de la mano izquierda. Dar la Vuelta en el Sentido Opuesto No es Aconsejable.

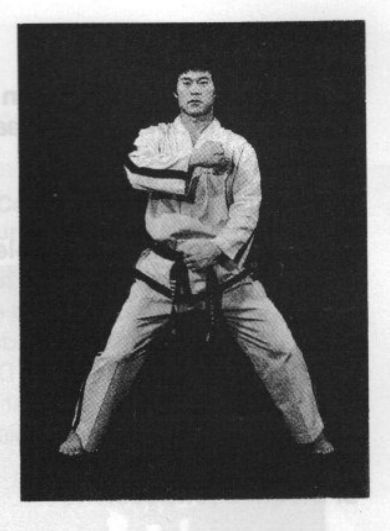
109. Bloqueo en forma de 9 en posición de jinete *(Annun So Gutja Makgi)*

a. Bloqueo con doble paso lateral hacia B.

Posición preparatoria en X

i Desplazar el pie izquierdo a B, formando una posición de jinete frente a D, realizando un bloqueo en forma de 9 izquierdo, luego cruzar el pie derecho delante del pie izquierdo para formar una posición en X izquierda frente a D, ejecutando un bloqueo frontal bajo con el antebrazo externo derecho.

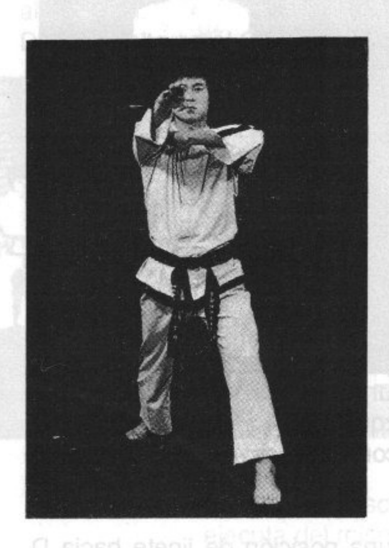
ii Repetir i.



b. Bloqueo con Doble Paso Lateral Hacia A.

i Desplazar el pie derecho a A, formando una posición de jinete frente a D, realizando un bloqueo en forma de 9 derecha, luego cruzar el pie izquierdo delante del pie derecho para formar una posición en X derecha frente a D, ejecutando un bloqueo frontal bajo con el antebrazo exterior izquierdo.

ii Repetir i.



110. Golpe frontal cruzado, con el reverso de canto de mano alto en posición para caminar. *(Gunnun So Sonkaldung Nopunde Bandae Ap Taerigi).*

a. Avanzando

Posición preparatoria de pies paralelos.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando con el reverso de canto de mano derecha, luego ejecutar un golpe medio hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda, formando una posición en L hacia D, trayendo el pie izquierdo.

ii. Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando con el reverso de canto de mano izquierdo, luego realizar un golpe medio hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha, formando una posición en L hacia D, trayendo el pie derecho.

b. Doble paso adelante girando

Trasladar el pie derecho hacia D, y dar la vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj, pivoteando para formar una posición para caminar izquierda hacia C, golpeando con el reverso de canto de mano derecha.

Dar la Vuelta en el Sentido Opuesto No es Razonable.

1. Al empezar el golpe, conservar los canto de mano mirando al suelo.

2. Llevar el reverso de la otra mano bajo la articulación del codo en el momento del impacto.

El bloqueo ascendente con la palma siempre debe ejecutarse en un movimiento conectado.

Eleve ligeramente el cuerpo.

11. Bloqueo ascendente con la palma en posición de jinete

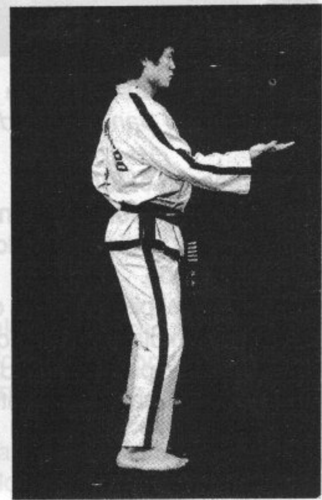
Avanzando

Posición preparatoria de pies paralelos.

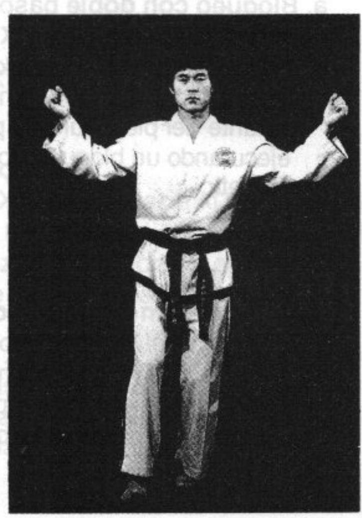
i Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición de jinete hacia B realizando el bloqueo con la palma derecha, luego golpear hacia B con el puño izquierdo.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición de jinete hacia A realizar el bloqueo con la palma izquierda, luego golpear hacia A con el puño derecho.





112. Bloqueo descendente con los puños en X en posición para caminar
(Gunnun So Kyocha Joomuk Naeryo Makgi)



a. Bloqueo avanzando

Posición preparatoria con pies paralela.

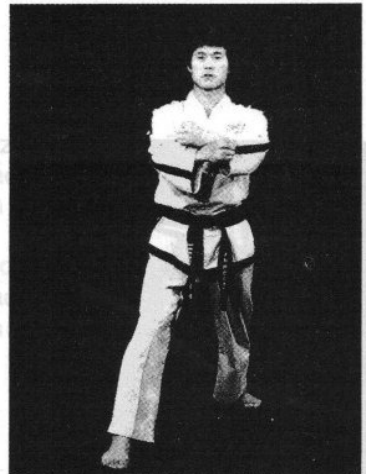
i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando, luego ejecutar un bloqueo hacia el interior bajo con el canto de mano izquierda manteniendo la misma posición hacia D.

ii Desplazar el pie derecho a D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando, luego ejecutar un bloqueo hacia el interior bajo con canto de mano derecha manteniendo la misma posición hacia D.

b. Bloqueo retrocediendo

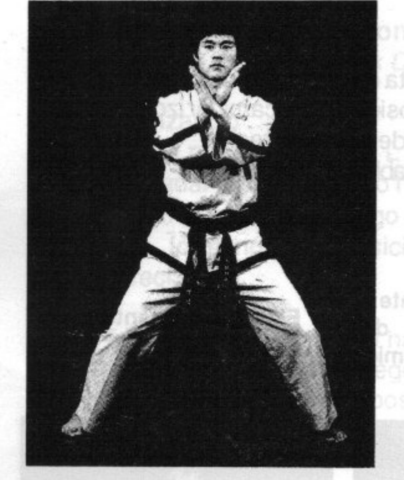
i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando, luego golpear a D con el puño izquierdo manteniendo la misma posición hacia D.

ii Trasladar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando, luego golpear a D con el puño derecho, manteniendo la misma posición hacia D.



Los puños en X llegan al mismo nivel que el plexo solar del defensor en el momento del bloqueo.

113. Bloqueo frontal con canto de mano en X en posición de jinete *(Annun So Kyocha Sonkal Ap Makgi)*



a. Doble paso lateral-bloqueo hacia B.
Posición preparatoria en X

i Desplazar el pie izquierdo hacia B, formando una posición de jinete hacia D, bloqueando, luego cruzar el pie derecho sobre el izquierdo para formar una posición en X hacia D, realizando un golpe horizontal a B con el reverso del puño izquierdo.

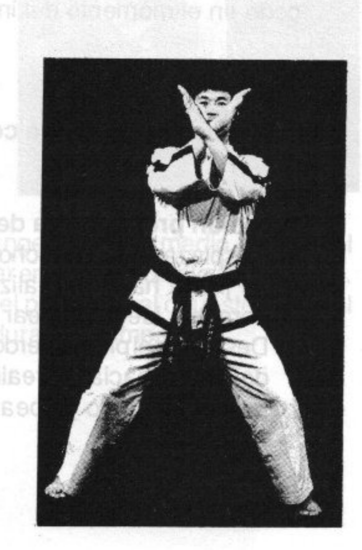
ii Repetir i.

b. Doble Paso Lateral-Bloqueo Hacia A.

i Desplazar el pie derecho hacia A, formando una posición de jinete hacia D, bloqueando, luego cruzar el pie izquierdo sobre el izquierdo para formar una posición en X hacia D, realizando un golpe horizontal a A con el reverso del puño derecho.

ii Repetir i.

114. Bloque ascendente con las dos palmas en posición jinete diagonal
(Sansun So Sang Sonbadak Chookyo Makgi)



Bloqueo en el lugar
Posición preparatoria en X

i Avanzar el pie izquierdo hacia B, en posición de jinete diagonal izquierda frente a D, bloquendo.

ii Cruzar el pie izquierdo detrás del derecho, luego trasladar el pie derecho hasta A en posición diagonal derecha hacia D, bloqueando.

iii Cruzar el pie derecho detrás del otro, y avanzar el pie izquierdo hacia B, en posición diagonal izquierda frente a D, bloqueando.

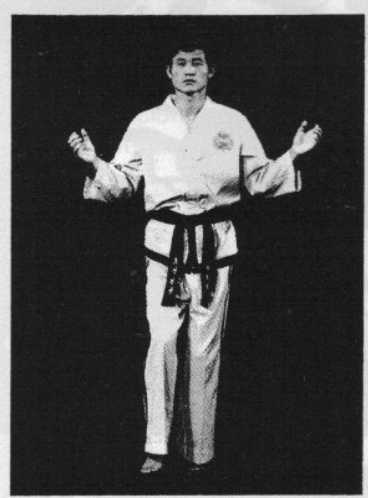
115. Bloqueo descendente con palma alternada en Posición L-corta
(Dwitbal So Euhkllin Sonbadak Naeryo Makgi)

a. Bloqueo avanzando
Posición preparatoria de caminar izquierda.

- **i** Desplazar el pie derecho a D, en posición L corta izquierda frente a D, bloqueando, luego ejecutar un bloqueo circular hacia BD, con el reverso de canto de mano izquierda; formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.
- **ii** Desplazar el pie izquierdo a D, en posición L corta frente a D, bloqueando, luego ejecutar un bloqueo circular hacia BD con el reverso de canto de mano derecha; formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

b. Retroceso y giro
Posición L-corta izquierda hacia D.
Desplazar el pie derecho a C, dando la vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj para formar una posición L corta izquierda hacia C, bloqueando con palmas alternadas.
Dar la Vuelta en el Otro Sentido no es Práctico.

Conservar las Dos Palmas una Frente a Otra







El bloqueo descendente con palma alternadas en posición en L se ejecuta del mismo modo.

116. Patada Consecutiva *(Chare-Chare)*

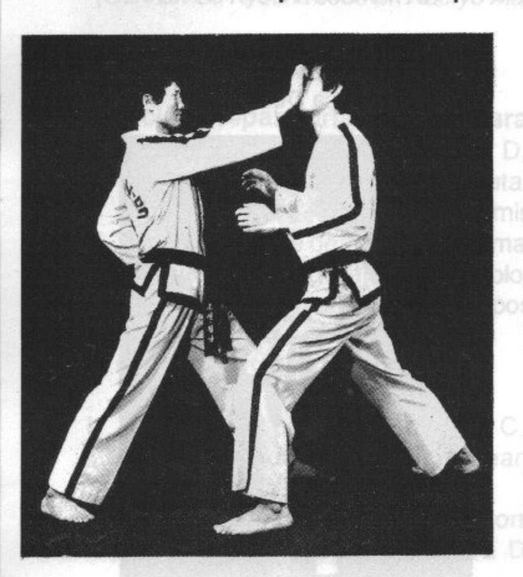
a. Patada por presión y patada lateral *(Nollo Chagi Wa Yopcha Jirugi)*
Posición preparatoria con los pies juntos B.

- **i** Ejecutar una patada por presión hacia A, y una patada lateral hacia A, sucesivamente con el pie derecho, manteniendo la misma posición de las manos, luego bajar el pie en posición preparatoria.
- **ii** Ejecutar una patada por presión hacia B, y una patada lateral hacia B, sucesivamente con el pie izquierdo, guardando la.misma posición de las manos, luego bajar el pie en posición preparatoria.

b. Patada circular y giro de talón en gancho
(Dollyo Chagi Wa Bandae Dollyo Goro Chagi)
Posición preparatoria en L derecha

- **i** Ejecutar una patada circular hacia AD, y giro de talón en gancho hacia B, sucesivamente con el pie derecho, luego bajarlo hacia D, formando una posición en L izquierda frente a D, realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.
- **ii** Ejecutar una patada circular hacia BD, y un giro de talón en gancho hacia A, sucesivamente con el pie izquierdo, luego bajarlo hacia D, formando una posición en L derecha frente a D, realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

117. Golpe cruzado con puño abierto en posición para caminar *(Gunnun So Pyun Joomuk Bandae Jirugi)*



a. Puño avanzando

i Desplazar el pie izquierdo a D, en posición para caminar izqueirda hacia D, golpeando a D con el puño abierto derecho y realizar un giro de talón en gancho hacia BD con el pie derecho.

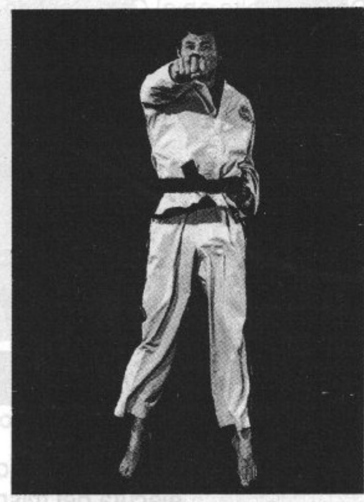
ii Desplazar el pie derecho a D, en posición para caminar derecha hacia D, golpeando a D con el puño abierto izquierdo, y ejecutar un giro de talón en gancho hacia AD con el pie izquierdo.

b. Puño retrocediendo

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, en posición para caminar derecha hacia D, golpeando a D con la mano izquierda, un giro de talón en gancho hacia D con el pie derecho.

ii Bajar el pie derecho a C, en posición para caminar izquierda hacia D, golpeando a D con la mano derecha, y ejecutar un giro de talón en gancho hacia D con el pie izquierdo.

118. Golpe de puño consecutivo saltando *(Twimyo Sonsok Jirugi)*



a. Golpe de puño frontal y ascendente
Posición preparatoria de pies paralelos.

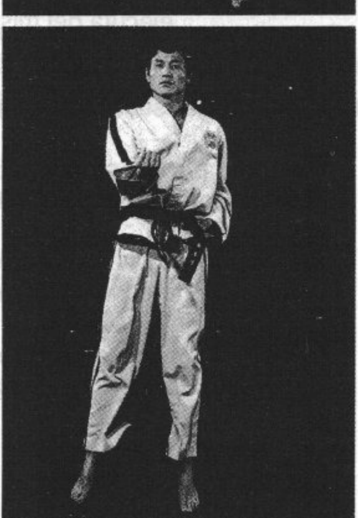
i Saltar para golpear con puño frontal y con puño ascendente hacia D, sucesivamente con el puño derecho, el cuerpo en el aire, y bajar en el mismo lugar, formando una posición de pies paralelos frente a D.

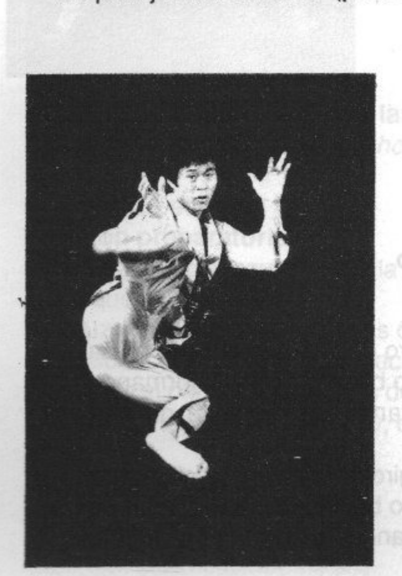
ii Saltar para golpear con puño frontal y con puño ascendente hacia D, sucesivamente con el puño izquierdo, el cuerpo en el aire, y bajar en el mismo lugar, formando una posición de pies paralelos frente a D.

b. Golpe de puño lateral y vertical.
Posición preparatoria con pies juntos B.

i Saltar para golpear con puño lateral hacia A y otro vertical hacia D, uno después del otro, el cuerpo en el aire, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de pies juntos hacia D. **(puño derecho)**

ii Saltar para golpear con puño lateral hacia B y otro vertical hacia D, uno después del otro y el cuerpo en el aire, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de pies juntos hacia D. **(puño izquierdo)**



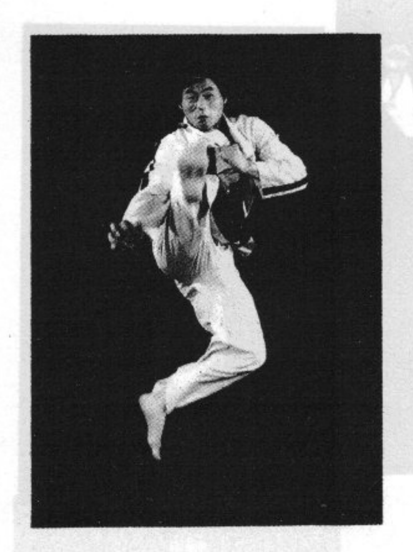


119. Patada circular saltando
(Twimyo Dollyo Chagi)

Posición preparatoria para caminar izquierda.

i Desplazar el pie derecho hacia D, para realizar una patada circular saltando hacia D con el pie derecho, luego bajar en D, formando una posición en L derecha hacia D golpeando con el puño derecho hacia D

ii Desplazar el pie izquierdo hacia D, para realizar una patada circular saltando hacia D con el pie izquierdo, luego bajar en D, formando una posición en L derecha hacia D golpeando con el puño izquierdo hacia D. (pag 474)



120. Patada frontal saltando *(Twimyo Apcha Busigi)*

Posición Preparatoria en L Derecha.

i Trasladar el pie derecho hacia D para realizar una patada frontal saltando hacia D con el pie derecho y bajar en D formando una posición en L izquierda hacia D, ejecutando un bloqueo en guardia con canto de mano.

ii Trasladar el pie izquierdo hacia D para realizar una patada frontal saltando hacia D con el pie izquierdo y bajar en D formando una posición en L derecha hacia D, ejecutando un bloqueo en guardia con canto de mano.

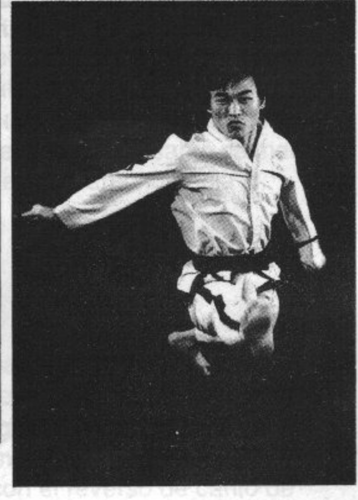
121. Patadas saltando en dos direcciones *(Twimyo Sangban Chagi)*

a. Patada adelante-atrás *(Apdwi Chagi)*
Posición preparatoria de jinete

i Correr y saltar para realizar una patada frontal hacia D con el pie derecho y un golpe atrás hacia C, con el pie izquierdo al mismo tiempo, saltando hacia D, luego bajar en D para formar una posición en L derecha hacia D, realizando un bloqueo en guardia con canto de mano.

ii Correr y saltar para realizar una patada frontal hacia D con el pie izquierdo y un golpe atrás hacia C, con el pie derecho al mismo tiempo, saltando hacia D, luego bajar en D para formar una posición en L izquierda hacia D, ejecutando un bloqueo en guardia con canto de mano.







b. Patada con metatarso hacia afuera *(Yop Bituro Chagi)*

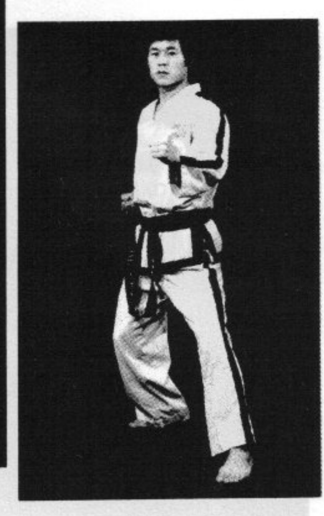
Posición preparatoria de jinete

i Correr y saltar para realizar una patada lateral hacia A con el pie derecho y una patada de torsión hacia B, con el pie izquierdo al mismo tiempo, saltando hacia D, luego bajar en D para formar una posición diagonal izquierda frente a D realizando un bloqueo ascendente con las dos palmas juntas.

ii Correr y saltar para realizar una patada lateral hacia B con el pie izquierdo y una patada con metatarso hacia afuera hacia A, con el pie derecho al mismo tiempo, saltando hacia D, luego bajar en D para formar una posición de jinete hacia D, realizando un bloqueo ascendente con las dos palmas juntas.

122. Bloqueo descendente con el antebrazo en posición en L
(Niunja So Palmok Bandae Naeryo Makgi)





a. Bloqueo avanzando
Posición preparatoria en L izquierda.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición en L derecha frente a D, bloqueando con el antebrazo izquierdo, y ejecutar un golpe alto hacia afuera D, con la punta de los dedos de la mano izquierda, realizando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición en L izquierda frente a D, bloqueando con el antebrazo derecho, y ejecutar un golpe alto hacia afuera hacia D, con la punta de los dedos de la mano derecha, realizando una posición de caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

b. Bloqueo retrocediendo

i Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición en L derecha frente a D, bloqueando con el antebrazo izquierdo, y ejecutar un golpe alto hacia afuera hacia D, con la punta de los dedos de la mano izquierda realizando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición en L izquierda frente a D, bloqueando con el antebrazo derecho, y ejecutar un golpe alto hacia afuera hacia D, con la punta de los dedos de la mano derecha realizando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.

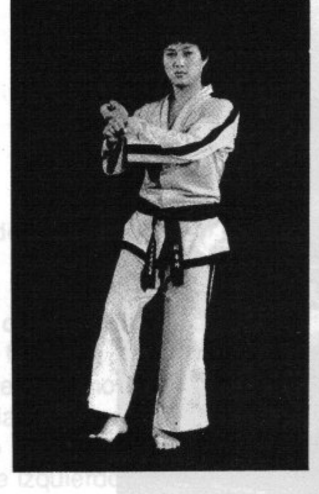
123. Bloqueo cruzado de costado con el antebrazo en posición para caminar
(Gunnun So Bakat Palmok Bandae Yop Makgi)

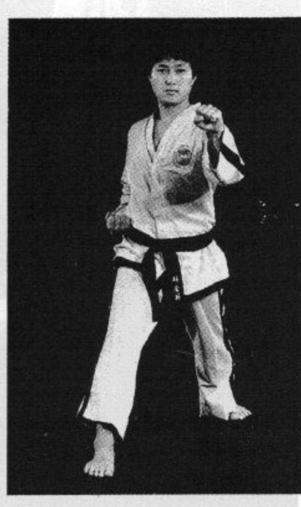
Al empezar el bloqueo, conservar los antebrazos posteriores cruzados frente al pecho, poniendo el que bloquea sobre el otro.

a. Bloqueo avanzando
Posición preparatoria de pies paralelos.

i Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D, con el antebrazo izquierdo.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D, con el antebrazo derecho.

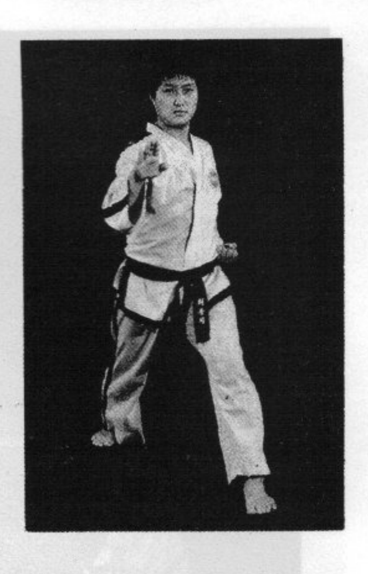




b. Bloqueo retrocediendo
Posición preparatoria para caminar izquierda frente a D.

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo derecho.



124. Bloqueo lateral cruzado con canto de mano en posición para caminar
(Gunnun So Sonkal Bandae Yop Makgi)

Se efectúa de modo igual que el ejercicio precedente.

125. Bloqueo lateral cruzado con el reverso de canto de mano en posición para caminar
(Gunnun So Sonkaldung Bandae Yop Makgi)

a. Bloqueo avanzando
Posición preparatoria para caminar izquierda

i Trasladar el pie derecho a D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D con el reverso de canto de mano izquierda, y ejecutar luego una patada frontal con el pie izquierdo hacia D.

ii Trasladar el pie izquierdo a D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D con el reverso de canto de mano derecha, y ejecutar una patada frontal con el pie derecho hacia D.

1. Al empezar el bloqueo, conservar los antebrazos cruzados frente al pecho con el reverso de los puños arriba poniendo el que bloquea bajo el otro.
2. Conservar el reverso de la mano frente al adversario en el momento del bloqueo.

b. Retroceso y grio
Posición para caminar izquierda hacia D.
Desplazar el pie izquierdo a C, dando la vuelta en el sentido de las agujas del reloj para formar una posición para caminar izquierda hacia C, bloqueando hacia C con el reverso de canto de mano derecha.
Dar la vuelta en sentido contrario no es práctico.

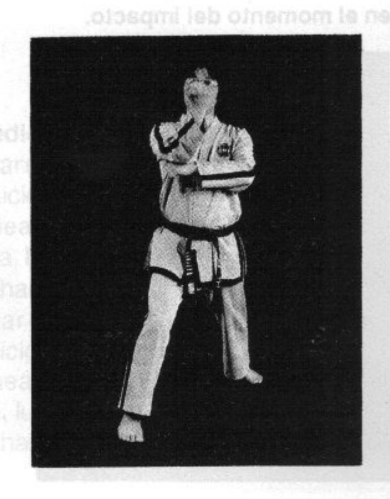
126. Golpe frontal con el reverso del puño en posición para caminar *(Gunnun So Dung Joomuk Baro Ap Taerigi)*

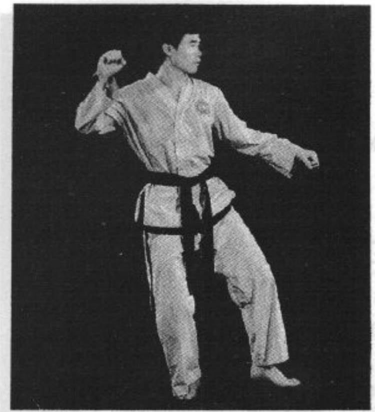
a. Avanzando
Posición preparatoria con pies juntos hacia B.

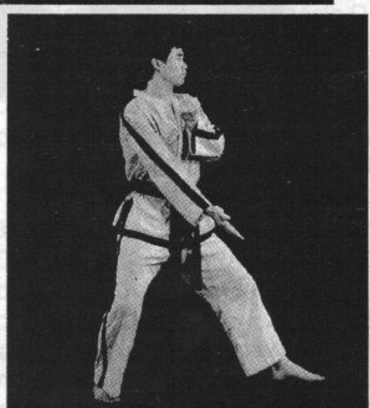
i Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño derecho, luego realizar un bloqueo bajo en guardia con canto de mano, efectuando una posición en L izquierda hacia D, y retrayendo el pie derecho.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con el reverso del puño izquierdo, luego realizar un bloqueo bajo en guardia con canto de mano, efectuando una posición en L derecha hacia D, y retrayendo el pie izquierdo.

b. Giro en el lugar
Dar la vuelta en el sentido de las agujas del reloj girando sobre el pie izquierdo para formar una posición para caminar derecha hacia C, golpeando hacia C con el reverso del puño derecho.
Dar la Vuelta en Sentido Opuesto No es Posible.







127. Golpe bajo cruzado con punta de dedos en posición en L
(Niunja So Dwijiban Sonkut Najunde Tulgi)
a. Golpe en el lugar
Posición preparatoria con piés juntos C.

i Trasladar el pie izquierdo hacia B, formando una posición en L derecha hacia B, golpeando hacia B con la punta de los dedos de la mano derecha, y llevar el pie izquierdo hacia el pie derecho para formar una posición con pies juntos hacia D, golpeando hacia C con el reverso del puño derecho.

ii Trasladar el pie derecho hacia A, formando una posición en L izquierda hacia A, golpeando hacia A con la punta de los dedos de la mano izquierda, y llevar el pie derecho hacia el pie izquierdo para formar una posición con pies juntos hacia D, golpeando hacia C con el reverso del puño izquierdo.

b. Avanzando
Posición preparatoria paralela

i Mueva el pié izquierdo hacia D, formando una posición en L derecha hacia D mientras golpea hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha, luego golpe de codo ascendente mientras forma una posición para caminar izquierda hacia D deslizando el pie derecho.

ii Repita el ejercicio con el otro lado.

128. Bloqueo frontal bajo con el reverso de canto de mano en posición de jinete
(Annun So Sonkaldung Najunde Ap Magi)
a. Doble paso lateral-bloqueo hacia B.
Posición Preparatoria en X

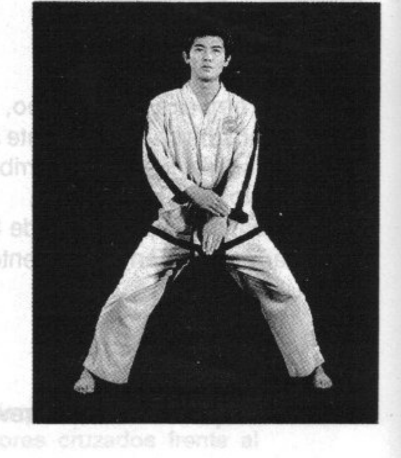
i Desplazar el pie izquierdo a B, formando una posición de jinete hacia D, bloqueando con el reverso de canto de mano izquierda, luego cruzar el pie derecho delante del pie izquierdo formando una posición en X hacia D, ejecutando un golpe con los dos codos laterales.

ii Repetir i.

b. Doble Paso Lateral-Bloqueo Hacia A.

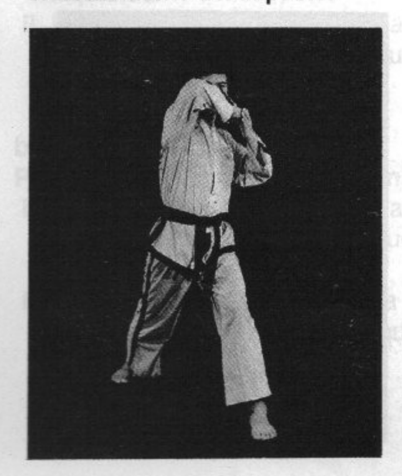
i Desplazar el pie derecho a A, formando una posición de jinete hacia D, bloqueando con el reverso de canto de mano derecha, luego cruzar el pie izquierdo delante del pie derecho formando una posición en X hacia D, ejecutando un golpe con los dos codos laterales.

ii Repetir i.



Traer la parte inferior de los dedos de la mano opuesta hacia el antebrazo en el momento del impacto.

Llevar la palma opuesta hacia el puño lateral, manteniendo el cuerpo semi frontal al adversario en el momento del impacto.



129. golpe ascendente cruzado alto con el codo en posición para caminar
(Gunnun So Nopun Palkup Bandae Taerigi).
Avanzando
Posición preparatoria paralela

i Desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición para caminar izquierda hacia D golpeando a D con el codo derecho, y ejecutar un golpe descendente con canto de mano izquierda, formando una posición vertical derecha hacia D, retrayendo al pie izquierdo.

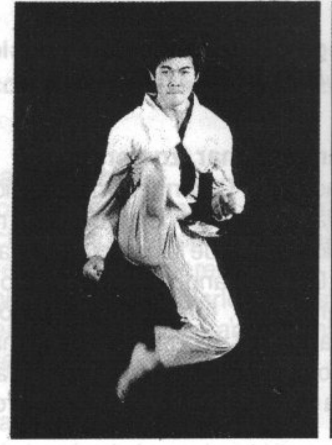
ii Repita el ejercicio con el otro lado.

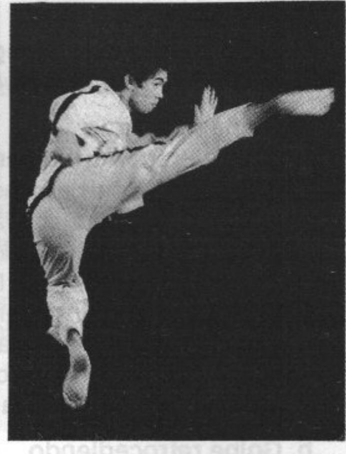
130. Patada consecutiva saltando *(Twimyo Yonsok Chagi)*

A. Patada frontal y circular

i Correr y saltar para ejecutar una patada frontal hacia D, y una patada circular hacia BD, sucesivamente con el pie derecho, saltando hacia D, luego bajar en D, en posición en L izquierda frente a D, ejecutando un bloqueo en guardia con canto de mano.

ii Correr y satar para ejecutar una patada frontal hacia D, y una patada circular hacia AD, sucesivamente con el pie izquierdo, saltando hacia D, luego bajar en D, en posición de L derecha frente a D, ejecutando un bloqueo en guardia con canto de mano.









b. Patada de talón en gancho con giro y patada circular
Posición de L preparatoria

i Correr y saltar para ejecutar un giro de talón en gancho hacia AD y una patada circular hacia D, luego baja en D en posición de L izquierda frente a D.

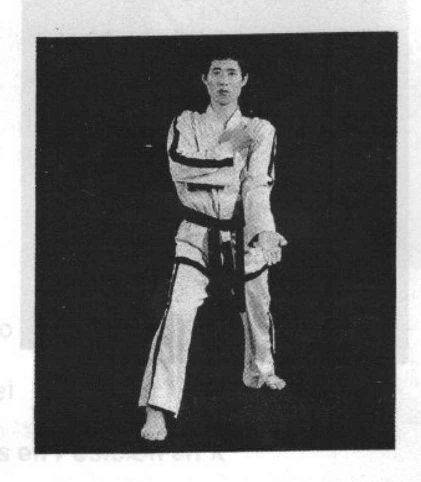
ii Correr y saltar para ejecutar un giro de talón en gancho hacia BD y una patada circular hacia D sucesivamente con el pie izquierdo, saltando hacia D, luego aterrizar en D en posición de L hacia D.

131. Bloqueo cruzado bajo con canto de mano hacia adentro en posición para caminar
(Gunnun So Sonkal Najunde Bandae Anuro Makgi)

a. Avanzando
Posición preparatoria para caminar izquierda

i Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano izquierda, luego ejecutar un giro de talón en gancho hacia AD con el pie izquierdo.

ii Bajar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano derecha, luego ejecutar un giro de talón en gancho hacia AD con el pie derecho.



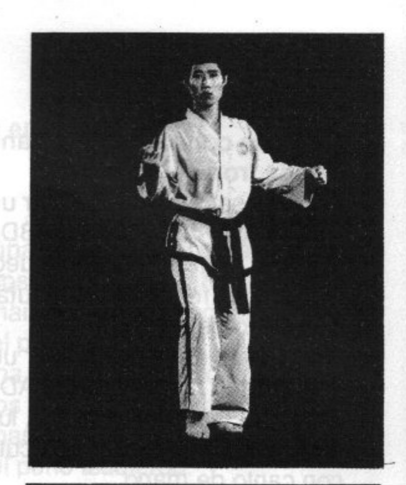


b. Retrocediendo

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano izquierda, luego ejecutar un giro de talón en gancho hacia AC con el pie derecho.

ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano derecha, luego ejecutar un giro de talón en gancho hacia AC con el pie izquierdo.

132. Golpe alto con falange del dedo medio en posición L corta
(Dwitbal So Joongji Joomuk Nopunde Jirigi)

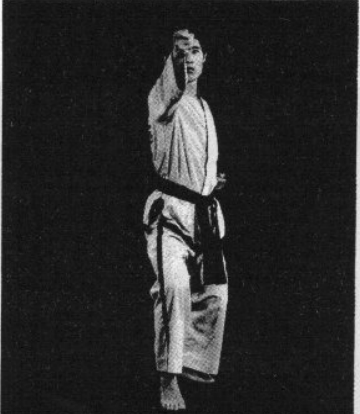


a. Golpe avanzado
Posición Preparatoria para caminar Izquierda

i Desplazar el pie derecho hacia D, formar una posición L corta izquierda hacia D, golpeando hacia D con falange del dedo medio de la mano derecha, luego golpear hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

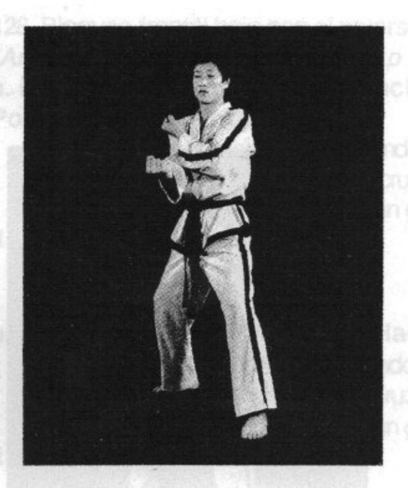
ii Desplazar el pie izquierdo a D, formar una posición L corta derecha hacia D, golpeando en D con falange del dedo medio de la mano izquierda, luego golpear hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

b. Golpe retrocediendo
Posición L corta derecha hacia D



i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición L corta izquierda hacia D, golpeando en D con falange del dedo medio de la mano derecha, y golpear hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición L corta derecha hacia D, golpeando en D con falange del dedo medio de la mano izquierda, y golpear hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.



133. Golpe ascendente cruzado en posición en L *(Niunja So Dwijibo Jirugi)*

A. Golpe avanzado
Posición preparatoria en L Izquierda

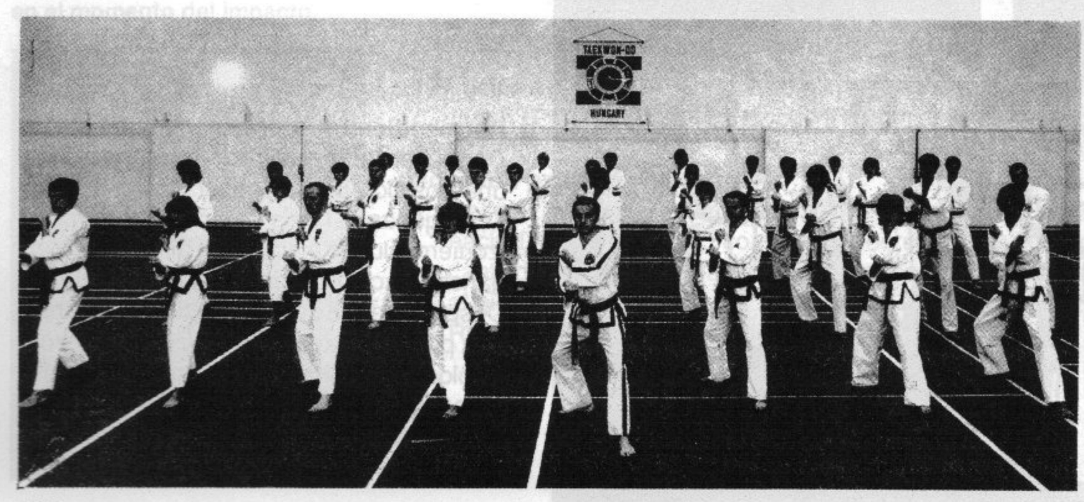
i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición en L derecha hacia D, golpeando en D con el puño derecho, luego ejecutar un bloqueo horizontal con las palmas formando una posición para caminar izquierda hacia D deslizando el pie izquierdo.

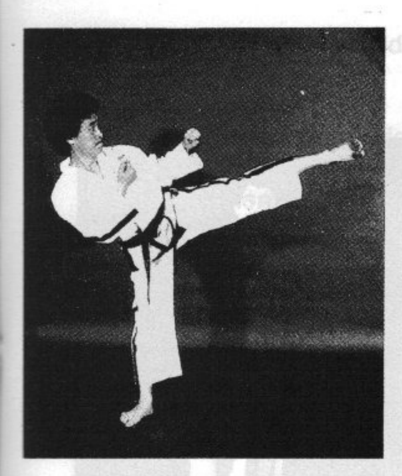
ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición de L izquierda hacia D, golpeando a D con el puño izquierdo, luego ejecutar un bloqueo horizontal con las palmas formando una posición para caminar derecha hacia D deslizando el pie derecho.

b. Doble Paso para rotar
Posición Para Caminar Derecha Hacia D

Desplazar el pie izquierdo a D, luego dar la vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj, girando sobre el pie izquierdo para formar una posición de L derecha hacia C, golpeando con el puño derecho a C.

Dar la vuelta en el sentido opuesto no es razonable.





El metatarso debe estar vertical en relación con el blanco en el momento del impacto

134. Patada Lateral con el Metatarso *(Yopcha Tulgi)*

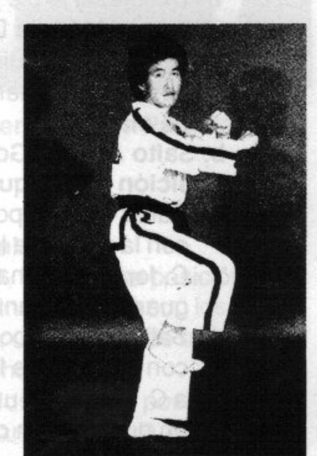
a. Avanzando.
Posición Preparatoria Paralela.

i Golpear a D con el pie derecho, y bajarlo en D saltando para formar una posición en X derecha hacia D, ejecutando al mismo tiempo un ataque adelante con el reverso del puño derecho.

ii Golpear a D con el pie izquierdo, y bajarlo en D saltando para formar una posición en X izquierda hacia D, ejecutando al mismo tiempo un ataque adelante con el reverso del puño izquierdo.

b. Paso Lateral y Patada Hacia B.

i Golpear a B con el pie izquierdo luego bajarlo en D saltando para formar una posición en X izquierda hacia D, ejecutar al mismo tiempo un ataque adelante con el reverso del puño izquierdo.



135. Golpe Descendente con Reverso de Mano en Posición L *(Niunja So Sondung Naeryo Taerigi)*

a. Avanzando.
Posición Preparatoria para caminar Izquierda.

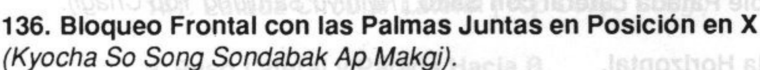
i Desplazar el pie derecho a D, con pisotón para formar una posición de L izquierda hacia D, golpeando con el reverso de la mano derecha, luego ejecutar un golpe adelante con el reverso del puño izquierdo, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie izquierdo a D, con pisotón para formar una posición de L derecha hacia D, golpeando con el reverso de la mano izquierda, luego ejecutar un golpe adelante con el reverso del puño derecho, formando una posición para caminar izquierda frente a D, deslizando el pie derecho.

b. Paso Adelante y Rotación.
Posición de L Izquierda hacia D.

Desplazar el pie derecho a D, dando la vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj para formar una posición de L derecha hacia C, golpeando con el reverso de la mano izquierda.
Dar la Vuelta en el Sentido Opuesto No es Razonable.

1. La herramienta de ataque alcanza al blanco en un movimiento circular.
2. Mantener el codo ligeramente flexionado en el momento del impacto.





136. Bloqueo Frontal con las Palmas Juntas en Posición en X *(Kyocha So Song Sondabak Ap Makgi).*

a. Doble Paso Lateral, Bloqueando Hacia B.
Posición Preparatoria de Jinete.

i Cruzar el pie derecho delante del izquierdo en posición en X frente a D, bloqueando, luego desplazar el pie izquierdo a B, formando una posición de jinete hacia D para ejecutar un bloqueo alto frontal con la palma izquierda.

ii Repetir i.

b. Doble Paso Lateral, Bloqueo Hacia A.

i Cruzar el pie izquierdo delante del derecho en posición en X frente a D, bloqueando, luego desplazar el pie derecho en A, formando una posición de jinete hacia D para ejecutar un bloqueo alto frontal con la palma derecha.

ii Repetir i.

137. Golpe cortante Hacia el Interior con la Punta de los Dedos en Posición en X *(Kyocha So Opun Sonkut Anuro Ghutgi)*

a. Golpe Saltando Adelante.
Posición Preparatoria de L Derecha.

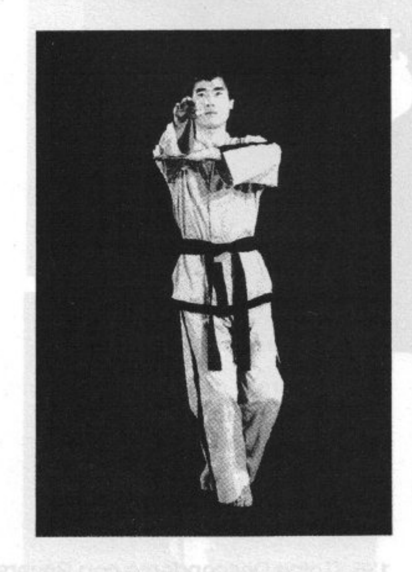
i Desplazar el pie derecho hacia D con salto, para formar una posición en X derecha hacia D, efectuando un golpe alto hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha, luego desplazar el pie derecho a D para formar una posición en L izquierda hacia D, ejecutando un bloqueo en guardia con canto de mano.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia D con salto, para formar una posición en X izquierda hacia D, realizando golpe alto hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda, luego desplazar el pie izquierdo a D para formar una posición de L derecha hacia D, realizando un bloqueo en guardia con canto de mano.

b. Salto Atrás y Golpe.
Posición de L Izquierda Hacia D.

i Saltar a C, en posición en Xderecha hacia D, realizando un golpe hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha, y trasladar el pie derecho a C, formando una posición de L derecha hacia D, realizando un bloqueo en guardia con canto de mano.

ii Saltar a C, en posición en X izquierda hacia D, realizando un golpe hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda y trasladar el pie izquierdo a C, formando una posición de L izquierda hacia D, realizando un bloqueo en guardia con canto de mano.



1. Al empezar el ataque, mantener las palmas una frente a la otra.
2. Llevar el reverso de la mano opuesta abajo de la articulación del codo en el momento del impacto.

138. Triple Patada Lateral con Salto *(Twimyo Samjung Yop Chagi)*.

a. Patada Horizontal.
Posición Preparatoria de L B.

i Correr y saltar para realizar una patada lateral hacia B, tres veces consecutivas con el pie derecho, mientras salta hacia B, luego bajar hacia B en posición preparatoria de jinete hacia C.

ii Correr y saltar para ejecutar una patada lateral hacia A, tres veces consecutivas con el pie izquierdo, mientras, salta hacia A, luego bajar hacia A en posición preparatoria de jinete hacia C.

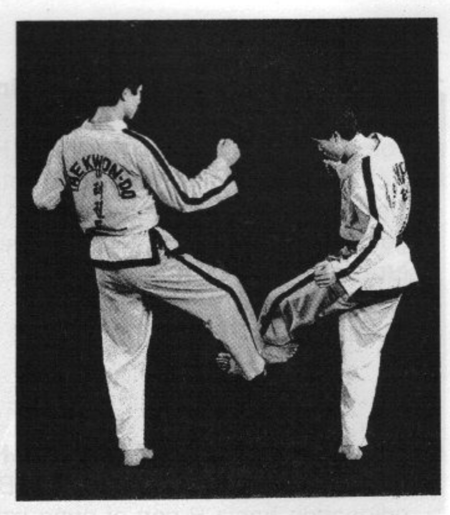
b. Patada Vertical.
Posición Preparatoria de Pies Paralelos.

i Saltar y golpear con el pie a A o B, tres veces consecutivas con el pie derecho o izquierdo mientras que el cuerpo esté en el aire, y aterrizar en el mismo lugar, en posición preparatoria de jinete hacia D.

ii Repetir i.



139. Patada de Barrida *(Suroh Chagi)*

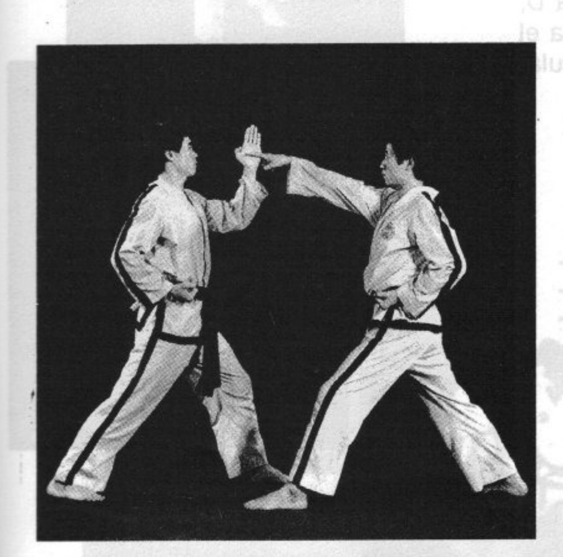


a. Avanzando
Posición Preparatoria en L Derecha.

i Golpear a D con el canto interno del pie derecho, luego bajarlo en D, en posición de L con peso repartido derecha hacia D, realizando un bloqueo en U hacia D.

ii Golpear a D con el canto interno del pie izquierdo, luego bajarlo en D, en posición de L con peso repartido izquierda hacia D, ejecutando un bloqueo en U hacia D.

b. Rotar retrocediendo
Golpear a C, con el canto interno del pie derecho, luego rotar en el sentido contrario a las agujas del reloj.
Dar el Giro en el Sentido Opuesto No es Práctico.



140. Golpe Cruzado con Dos Dedos en Posición Para Caminar *(Gunnun So Doo Sonkarak Badae)*

a. Golpe avanzando.
Posición Preparatoria de Pies Paralelos.

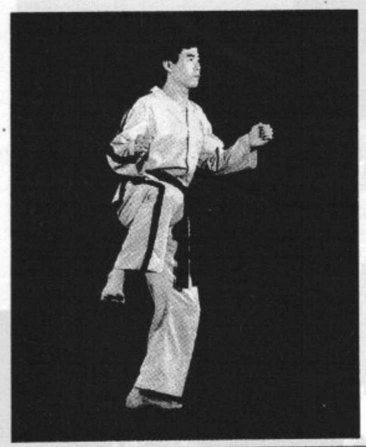
i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formar una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con los dedos de la mano derecha luego ejecutar una patada de barrida a D con el canto interno del pie derecho.

ii Bajar el pie derecho hacia D, formar una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con los dos dedos de la mano izquierda luego realizar una patada barriendo a D con el canto interno del pie izquierdo.

b. Retrocediendo.
Posición Para Caminar Derecha Hacia D.

i Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con los dedos de la mano derecha, para realizar un bloqueo en U formando una posición L corta derecha hacia D, retrayendo el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con los dos dedos de la mano izquierda, para realizar un bloqueo en U formando una posición L corta izquierda hacia D, retrayendo el pie derecho.



141. Patada Circular Lateral *(Yop Dollyo Chagi)*

a. Paso Lateral y Patada Hacia B.
Posición Preparatoria de Pies Paralelos.

i Ejecutar una patada circular media hacia B con el pie derecho, luego bajarlo en B para formar una postura preparatoria hacia C.

ii Ejecutar una patada circular media hacia B con el pie izquierdo, luego bajarlo en B para formar una postura preparatoria hacia D.

b. Patada en Avance.

i Ejecutar una patada circular media hacia D con el pie derecho, luego bajarlo en D para formar una posición para caminar derecha hacia D, realizando un bloqueo hacia D con los antebrazos externos paralelos.

ii Ejecutar una patada circular media hacia D con el pie izquierdo, luego bajarlo en D para formar una posición para caminar izquierda hacia D, realizando un bloqueo hacia D con los antebrazos externos paralelos.



142. Puño Lateral en Posición de Jinete *(Annun So Yop Jirugi)*

a. Golpe de Puño Lateral con Paso Hacia A.
Posición Preparatoria con Pies Juntos C.

i Desplazar el pie derecho hacia A, formando una posición de jinete hacia D, golpeando hacia A con el puño derecho, y llevar el pie izquierdo hacia el derecho en posición de pies juntos hacia D, ejecutando con el puño derecho un golpe circular ascendente.

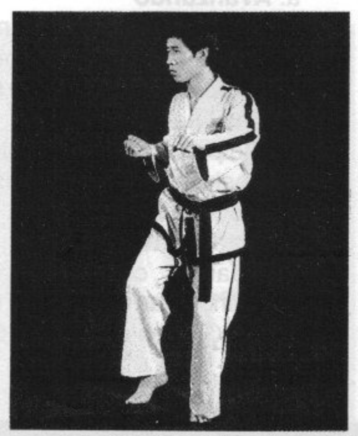
ii Repetir i.

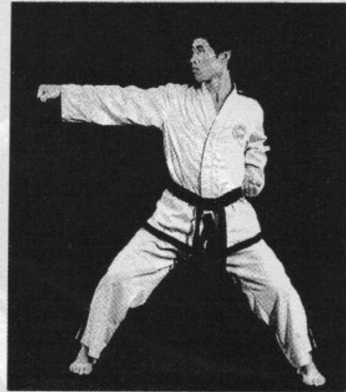
b. Golpe de Puño Lateral con Paso Hacia B.

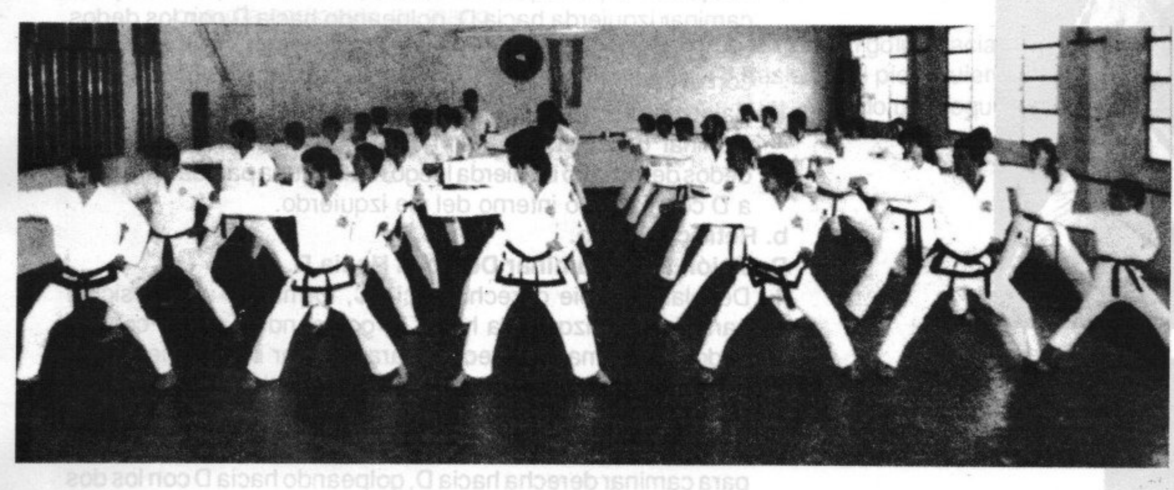
i Desplazar el pie izquierdo hacia B, formando una posición de jinete hacia D, golpeando hacia B con el puño izquierdo, luego echar el pie derecho hacia el izquierdo en posición cerrada hacia D, ejecutando con el puño izquierdo circular ascendente.

ii Repetir i.

Al lanzar el golpe con el puño, conservar el puño lateral frente al suelo.





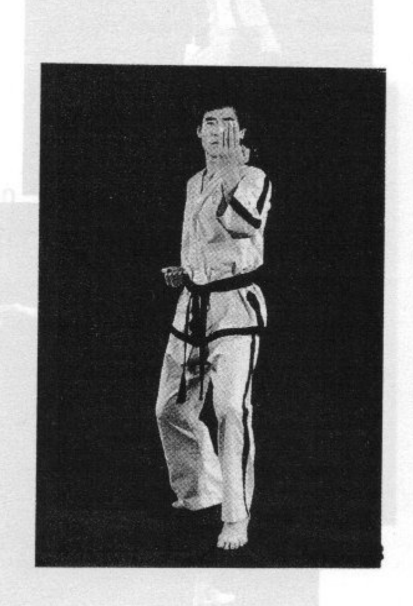


143. Bloqueo Hacia el Interior con Canto de Mano en Posición L corta
(Dwitbal So Sonkal Anuro Makgi)
a. Avanzando
Posición Preparatoria de Pies Paralelos.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición L corta derecha hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano izquierda luego ejecutar un golpe hacia abajo con el puño derecho, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

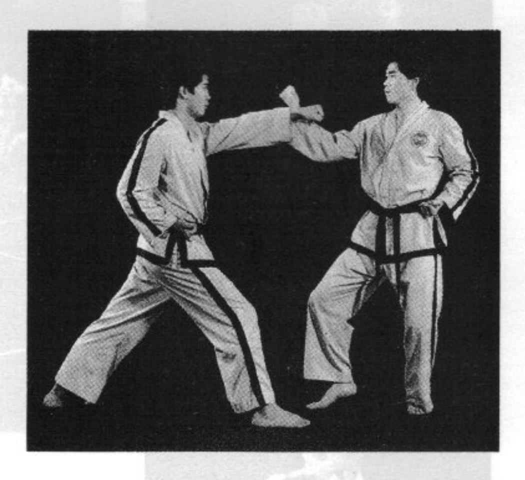
ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición L corta derecha hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano luego realizar un golpe hacia abajo con el puño derecha , formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.

1. Al empezar el bloqueo, conservar las palmas en dirección al adversario.
2. Conservar el reverso de la mano totalmente enfrentado al oponente en el momento del bloqueo.



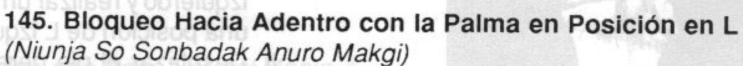
b. Retrocediendo.

- **i** Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición L corta izquierda hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano derecha, luego ejecutar un golpe hacia abajo con el puño izquierdo, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.
- **ii** Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición L corta derecha hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano izquierda, luego ejecutar un golpe hacia abajo con el puño derecho formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.



144. Bloqueo Hacia Adentro con el Antebrazo Externo en Posición L corta *(Dwitbal So Palmok Anuro Makgi)*
Se ejecuta de igual modo al ejercicio precedente.





145. Bloqueo Hacia Adentro con la Palma en Posición en L
(Niunja So Sonbadak Anuro Makgi)
Con Paso Adelante.
Bloqueo
Posición Preparatoria de L Izquierda.

- **i** Desplazar el pie izquierdo a D, para formar una posición de L derecha hacia D, bloqueando hacia D con la palma izquierda, luego llevar el pie derecho hacia el izquierdo formando una posición de pies juntos hacia D, ejecutando un golpe circular ascendente alto con los nudillos de ambos puños (nudillos de índice).
- **ii** Desplazar el pie derecho a D, para formar una posición de L izquierda hacia D, bloqueando hacia D con la palma derecha, luego llevar el pie izquierdo hacia el derecho formando una posición de pies juntos hacia D, ejecutando un golpe circular ascendente alto con los nudillos de ambos puños (nudillos del índice)

***El bloqueo hacia el interior con la palma en posición L corta se practica de igual modo.**



Posición L corta

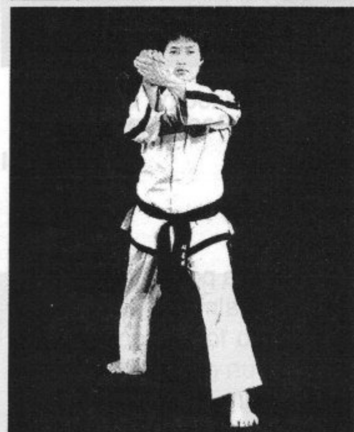


146. Golpe Frontal hacia Adentro con Canto de Mano en Posición Para Caminar
(Gunnun So Sonkal Baro Ap Taerigi)

Avanzando
Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

- **i** Desplazar el pie derecho a D, formando una posición para caminar derecha golpeando hacia D, con canto de mano derecha, llevando el reverso de la mano izquierda hacia la frente.
- **ii** Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición para caminar izquierda golpeando hacia D, con canto de mano izquierda, llevando el reverso de la mano derecha hacia la frente.





147. Golpe Frontal Lateral con el Reverso del Puño en Posición para Caminar *(Gunnun So Dung Joomuk Bandae Yobak Taerigi).*

a. Avanzando

Posición Preparatoria de Pies Paralelos.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda, golpeando la palma izquierda con el reverso del puño derecho, luego realizar un bloqueo de control en X con canto de mano formando una posición de L derecha hacia D, retrayendo el pie derecho.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha, golpeando la palma derecha con el reverso del puño izquierdo y realizar un bloqueo de control en X con canto de mano formando una posición de L izquierda hacia D, retrayendo el pie izquierdo.

b. Retrocediendo

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando la palma derecha con el reverso del puño izquierdo y realizar un bloqueo de control en X con canto de mano formando una posición de L izquierda hacia D, retrayendo el pie derecho.

ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando la palma izquierda con el reverso del puño derecho y realizar un bloqueo, de control en X con canto de mano formando una posición de L derecha hacia D, retrayendo el pie izquierdo.

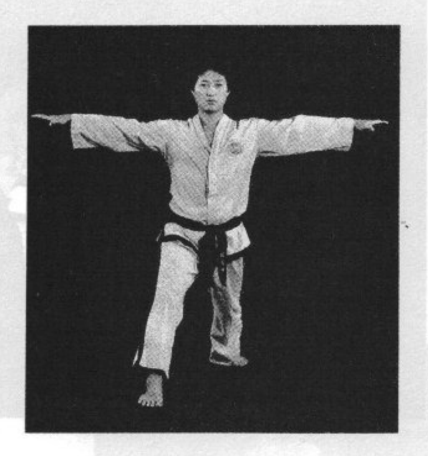
148. Golpe Horizontal con Canto de Mano Doble en Posición Para Caminar *(Gunnun So San Sonkal Soopyong Taerigi)*

a. Avanzando

Posición Preparatoria de Pies Paralelos

i Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha golpeando al mismo tiempo, y luego golpear con el puño izquierdo abierto hacia D manteniendo la misma posición hacia D.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda golpeando al mismo tiempo, y golpear con el puño derecho abierto hacia D manteniendo la misma posición respecto a D.



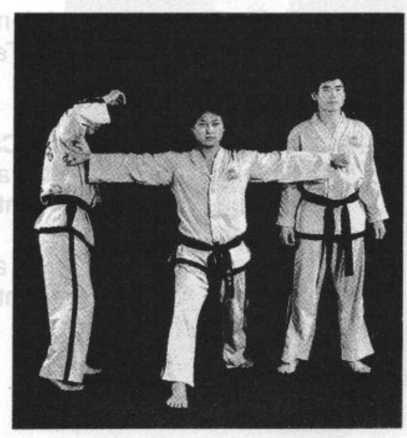
b. Retrocediendo

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando al mismo tiempo, y luego golpear con el puño izquierdo abierto hacia D, manteniendo la misma posición respecto a D.

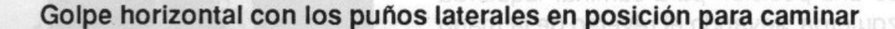
ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D golpeando al mismo tiempo, y golpear con el puño derecho abierto hacia D, manteniendo la misma posición respecto a D.

c. Doble Paso Atrás Girando

Desplazar el pie izquierdo a C, luego dar la vuelta en el sentido de las agujas del reloj o al revés, pivoteando sobre el pie izquierdo para formar una posición para caminar derecha hacia C mientras golpea.



Golpe horizontal con los puños laterales en posición para caminar



Se ejercita de igual modo que el precedente.

149. Patada Ascendente *(Bandal Chagi)*
a. Avanzando
Posición Preparatoria Para Caminar Derecha

i Golpear con el pie izquierdo la palma derecha, luego bajarlo en D, en posición de jinete hacia A, golpeando hacia D con el reverso de la mano izquierda.

ii Golpear con el pie derecho la palma izquierda, luego bajarlo en D, en posición de jinete hacia B, golpeando hacia D con el reverso de la mano derecha.





b. Golpe con Paso Lateral Hacia A.

i Golpear con el pie izquierdo la palma derecha, luego bajarlo en A, en posición de jinete hacia C, golpeando hacia A con el reverso de la mano izquierda.

ii Golpear con el pie derecho la palma izquierda, luego bajarlo en A, en posición de jinete hacia D, golpeando hacia A con el reverso de la mano derecha.

150. Patada hacia afuera con canto externo del empeine *(Golcho Chagi)*
a. Avanzando
Posición Preparatoria Para Caminar Derecha

i Golpear a D con el pie izquierdo, luego bajarlo en D, con pisotón, para formar una posición de L derecha hacia D, ejecutando un golpe alto hacia afuera a D, con la punta de los dedos de la mano izquierda.

ii Golpear a D con el pie derecho, luego bajarlo en D, con pisotón, para formar una posición de L izquierda hacia D, ejecutando un golpe alto hacia afuera a D, con la punta de los dedos de la mano derecha.



b. Retrocediendo

i Golpear a A con el pie derecho, luego bajarlo en C para formar una posición de L derecha hacia D, ejecutando un golpe alto hacia afuera a D, con la punta de los dedos de la mano izquierda.

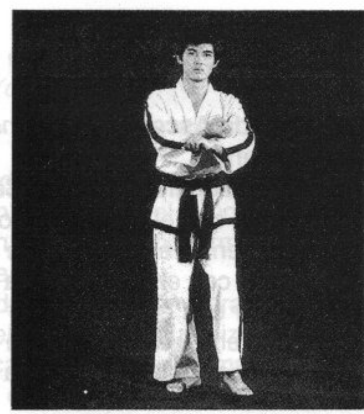
ii Golpear a B con el pie izquierdo, luego bajarlo en C para formar una posición de L izquierda hacia D, ejecutando un golpe alto hacia afuera a D, con la punta de los dedos de la mano derecha.



151. Bloqueo Bajo Cruzado con Antebrazo Externo en Posición L
(Niunja So Palmok Baro Najunde Makgi)
a. Avanzando
Posición Preparatoria L Derecha

i Desplazar el pie derecho a D, formando una posición de L izquierda, bloqueando hacia D con el antebrazo izquierdo, luego ejecutar un bloqueo adelante con canto de mano derecha, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.

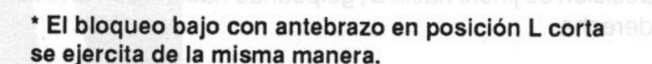
ii Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición de L derecha, bloqueando hacia D con el antebrazo derecho, luego ejecutar un bloqueo adelante con canto de mano izquierda, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.

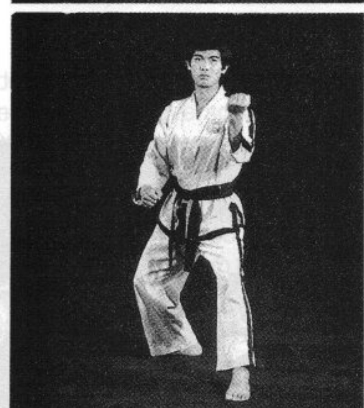


b. Retrocediendo

i Desplazar el pie derecho a C, formando una posición de L derecha hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo derecho, luego realizar un bloqueo descendente con canto de mano en X formando una posición para caminar izquierdo hacia D, deslizando el pie izquierdo.

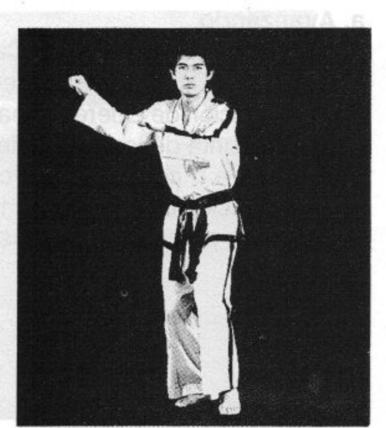
ii Desplazar el pie izquierdo a C, formando una posición de L izquierda hacia D, bloqueando hacia D con el antebrazo izquierdo, luego ejecutar un bloqueo descendente con canto de mano en X, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.


*** El bloqueo bajo con antebrazo en posición L corta se ejercita de la misma manera.**



***Este bloqueo siempre está acompañado por un bloqueo lateral medio con canto interno de antebrazo.**

152. Bloqueo Bajo Cruzado con Canto de Mano en Posición L
(Niunja So Sonkal Baro Najunde Makgi)
El método y procedimiento son iguales que los del bloqueo bajo con el antebrazo en posición L.

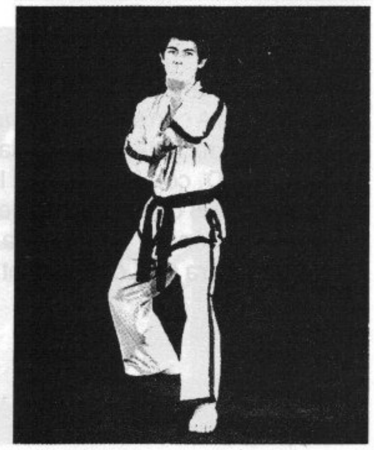


Conservar los reversos de los puños mirando hacia arriba al comenzar el bloqueo.

153. Bloqueo con Doble Antebrazo interno en Posición de L
(Niunja So Doo Palmok Malgi)
a. Avanzando
Posición preparatoria de L izquierda

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, en posición de L derecha hacia D, bloqueando a D con doble antebrazo izquierdo, luego realizar un bloqueo bajo con el antebrazo derecho, manteniendo el antebrazo izquierdo como estaba formando una posición para caminar izquierda hacia D deslizando el pie derecho.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, en posición de L izquierda hacia D, bloqueando a D con doble antebrazo derecho, luego realizar un bloqueo bajo con el antebrazo izquierdo, manteniendo el antebrazo derecho como estaba formando una posición para caminar derecha hacia D deslizando el pie izquierdo.

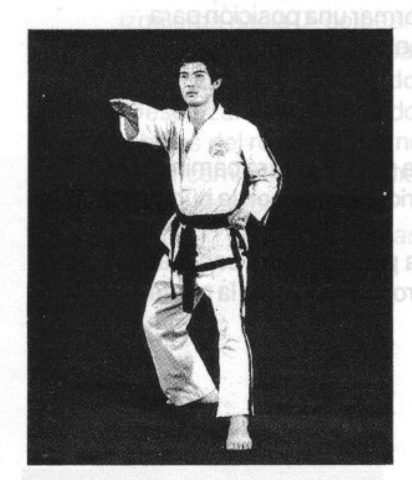


b. Bloqueo Retrocediendo

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición de L izquierda, bloqueando a D con doble antebrazo derecho, luego ejecutar un bloqueo bajo con el antebrazo izquierdo manteniendo el antebrazo derecho como estaba anteriormente formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

ii Desplazar el pie derecho bajo formando una posición de L derecha bloqueando a D con doble antebrazo izquierdo, luego realizar un bloqueo con el antebrazo derecho manteniendo el antebrazo izquierdo como estaba anteriormente, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

154. Golpe Cruzado con la punta de los Dedos en Posición en L
(Niunja So Opun Sonkut Baro Tulgi)



a. Avanzando
Posición preparatoria en L izquierda

i Trasladar el pie izquierdo a D, formando una posición de L derecha hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha y luego ejecutar una patada con canto externo del pie hacia D, con el pie derecho.

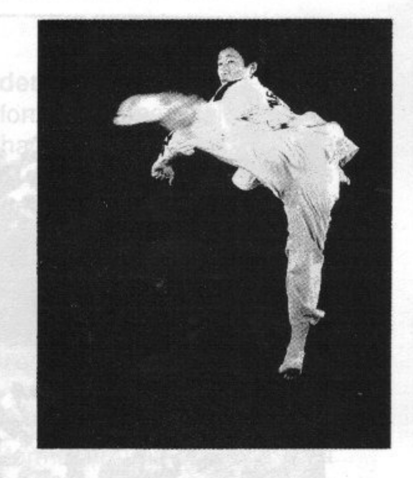
ii Bajar el pie derecho a D, formando una posición de L izquierda hacia D, golpeando hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda y realizar una patada con canto externo del pie hacia D, con el pie izquierdo.

b. Doble Paso Avanzando y Girando con desplazamiento
Trasladar el pie izquierdo a D, y luego el pie derecho hacia D girando con deslizamiento en el sentido contrario a las agujas del reloj para formar una posición de L derecha hacia C golpeando hacia C con la punta de los dedos de la mano derecha.
No es razonable girar en el sentido de las agujas del reloj

155. Giro de talón en Gancho con Salto *(Twimyo Bandae Dollyo Goro Chagi)*
Patada saltando hacia adelante
Posición preparatoria de L derecha

i Saltar para ejecutar una patada en gancho con giro derecha hacia D, y luego bajar en D formando una posición de L izquierda hacia D, realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

ii Saltar para ejecutar una patada en gancho con giro izquierda a D, y luego bajar en D formando una posición de L derecha hacia D, ejecutando un bloqueo en guardia con el antebrazo.





156. Patada Ascendente con Salto *(Twimyo Bandal Chagi)*
Patada hacia Adelante en Salto
Posición L Corta Derecha y Posición de Guardia con Antebrazo

i Salta para ejecutar una patada ascendente hacia D con el pie derecho, luego bajar en D formando una posición en X izquierda en D ejecutando un golpe horizontal con los dos cantos de mano.

ii Salta para ejecutar una patada ascendente hacia D con el pie izquierdo, luego bajar en D formando una posición en X frente a D, ejecutando un golpe horizontal con los dos cantos de mano.

157. Patada con Metatarso hacia afuera Media *(Kaunde Bituro Chagi)*

a. Avanzando

Posición preparatoria para caminar izquierda

i Golpear a A con el pie derecho, luego bajarlo en D, con pisotón para formar una posición para caminar derecha hacia D, ejecutando un golpe alto cruzado y cortante hacia el interior en D con la punta de los dedos de la mano derecha.

ii Golpear a B con el pie izquierdo luego bajarlo en D, con pisotón para formar una posición para caminar izquierda hacia D, ejecutando un golpe alto cruzado y cortante hacia el interior a D con la punta de los dedos de la mano izquierda.

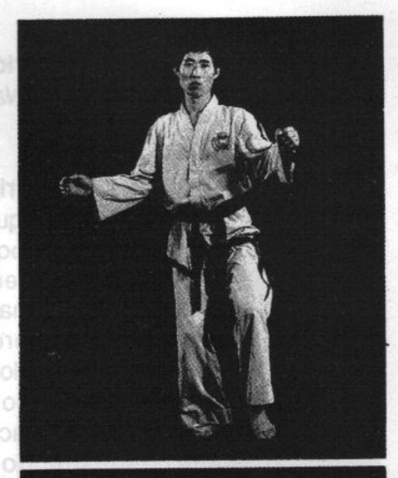
Retrocediendo

i Patear hacia B con el pie izquierdo y luego bajarlo en C, formando una posición para caminar derecha hacia D, mientras ejecuta un golpe alto cortante hacia el interior hacia D con la punta de los dedos de la mano derecha.

ii Patear hacia A con el pie derecho y luego bajarlo en C formando una posición para caminar izquierda hacia D mientras ejecuta un golpe alto cortante hacia adentro y hacia D con la punta de los dedos de la mano izquierda.



158. Golpe Circular Ascendente con Mano en Forma de Arco en Posición Para Caminar *(Gunnun So Bandalson Baro Bandal Taerigi)*



a. Avanzando.

Posición preparatoria paralela.

i Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando con la mano derecha en arco, luego ejecutar una patada circular hacia D con el empeine del pie izquierdo.

ii Bajar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando con la mano izquierda en arco, luego ejecutar una patada circular hacia D con el empeine del pie derecho.

b. Retrocediendo.

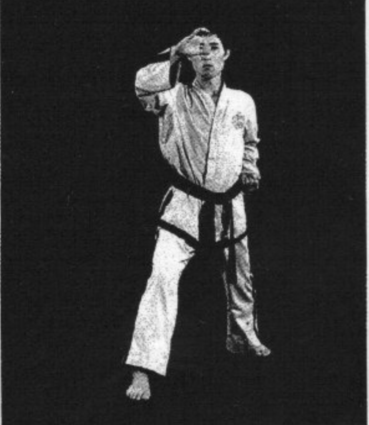
i. Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando con la mano derecha en arco, luego ejecutar una patada en gancho hacia A con el pie derecho.

ii. Bajar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando con la mano izquierda en arco, luego ejecutar una patada en gancho hacia B con el pie izquierdo.

c. Doble Paso Atrás Girando.

Desplazar el pie izquierdo hacia C, luego girar en el sentido contrario a las agujas del reloj, pivoteando con el pie izquierdo para formar una posición para caminar derecha hacia C, ejecutando un golpe ascendente con la mano derecha en arco.

Girar en el Sentido de las Agujas del Reloj no es lógico.





159. Golpe cruzado con la Mano en Arco en Posición Para Caminar.

a. Avanzando

Posición preparatoria para caminar derecha.

i. Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con la mano derecha en arco, luego ejecutar un bloqueo descendente con palmas alternadas, formando una posición L derecha hacia D trayendo el pie izquierdo.

ii. Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con la mano en arco izquierda, luego realizar un bloqueo descendente con palmas alternadas, formando una posición L izquierda hacia D trayendo el pie derecho.

b. Retrocediendo

i Desplazar el pie izquierdo hacia C, formando una posición para caminar de recha hacia D, golpeando hacia D, con la mano izquierda en arco, luego realizar un bloqueo descendente con doble canto de mano realizando una posición de L izquierda hacia D, trayendo el pie derecho.

ii Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D, con la mano derecha en arco, luego realizar un bloqueo descendente con doble canto de mano realizando una posición en L derecha hacia D, trayendo el pie izquierdo.

160. Bloqueo Hacia el Interior Bajo con de Canto de Mano en Posición de L
(Niunja So Sonkal Bandae Najunde Anuro Makgi)

a. Avanzando

Posición preparatoria para caminar derecha.

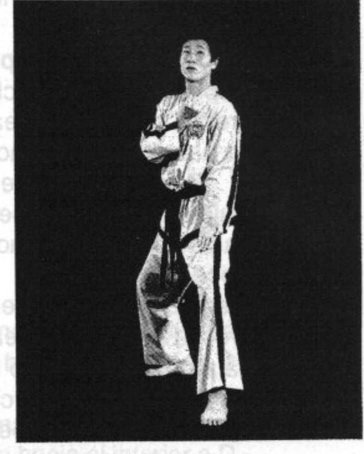
i Desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición L corta derecha hacia D, bloqueando a D con canto de mano izquierda, luego golpear ascendentemente con el puño derecho formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho hacia D para formar una posición L corta izquierda hacia D, bloqueando a D con canto de mano derecha, luego ascendentemente con el puño izquierdo formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

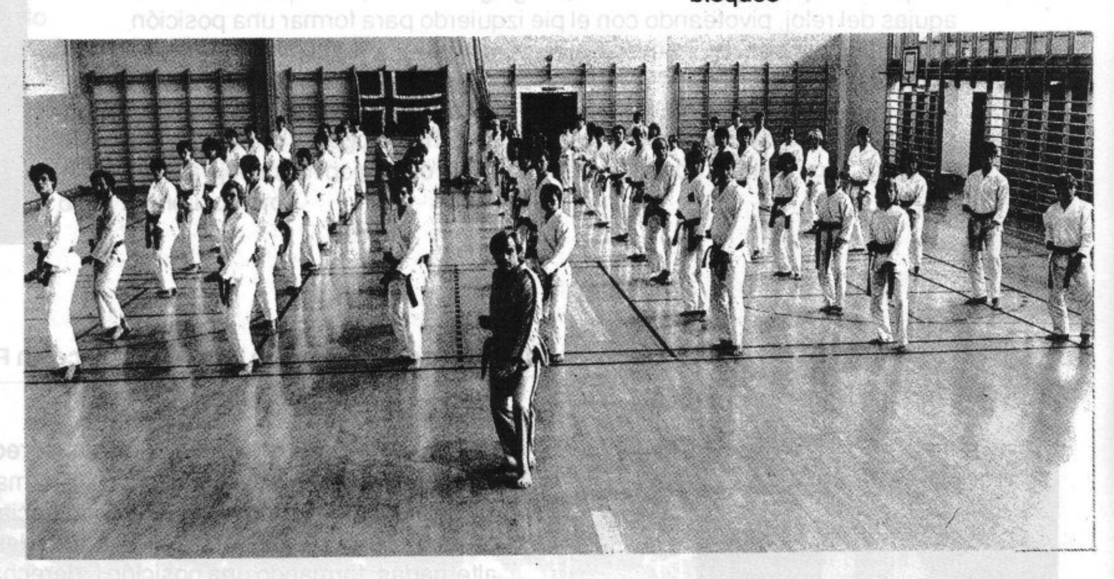
b. Doble paso-Girando

Desplazar el pie derecho a D, luego girar en el sentido de las agujas del reloj, pivoteando con el pie derecho para formar una posición L corta izquierda hacia C, bloqueando hacia C, con canto de mano derecha.

Dar la vuelta en el otro sentido no sería razonable.



Lleve el puño opuesto frente al hombro en el momento del bloqueo



Al empezar el bloqueo, conservar los antebrazos cruzados frente al pecho poniendo el que bloquea sobre el otro.

161. Bloqueo Hacia Afuera Bajo con Canto de Mano en Posición L corta
(Dwitbal So Sonkal Najunde Bakuro Makgi)

a. Avanzando

Posición preparatoria de L izquierda.

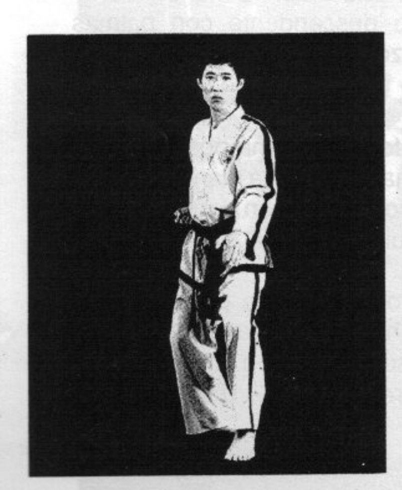
i Desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición de L derecha hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano izquierda, luego realizar una patada ascendente hacia D con el pie derecho.

ii Bajar el pie derecho hacia D para formar una posición de L izquierda hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano derecha, luego realizar una patada ascendente hacia D con el pie izquierdo.

b. Retrocediendo

i Desplazar el pie derecho hacia C, para formar una posición de L derecha hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano izquierda, luego ejecutar una patada girando hacia C, con el metatarso del pie izquierdo.

ii Bajar el pie izquierdo hacia C, para formar una posición de L izquierda hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano derecha, luego ejecutar una patada girando hacia C, con el metatarso del pie derecho.



162. Bloqueo Hacia el Interior Bajo Cruzado con Canto de Mano en Posición de L *(Niunja So Sonkal Baro Najunde Anuro Makgi).*



a. Avanzando
Posición preparatoria de L derecha.

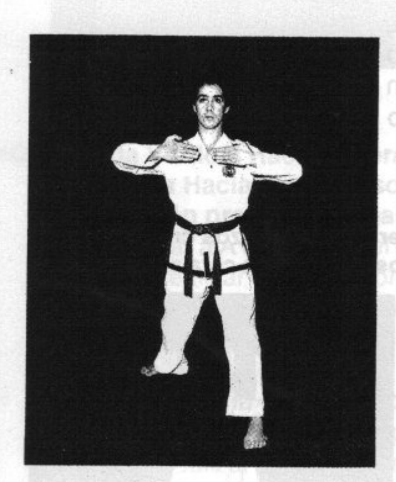
i Desplazar el pie derecho hacia D, para formar una posición de L izquierda hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano izquierda y ejecutar una patada de gancho girando a D con el pie izquierdo.

ii Bajar el pie izquierdo hacia D, para formar una posición de L derecha hacia D, bloqueando hacia D con canto de mano derecha y ejecutar una patada de gancho girando a D con el pie derecho.

b. Doble Paso Adelante Girando

Poner el pie izquierdo en D, para girar en el sentido contrario a las agujas del reloj, pivoteando con el pie izquierdo para formar una posición de L derecha hacia C bloqueando a C con canto de mano derecha.

Girar en el Sentido Contrario no es Lógico.



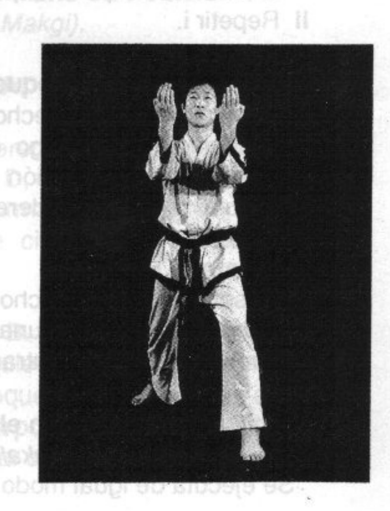
163. Bloqueo Horizontal con Doble Canto de Mano en Posición Para Caminar *(Gunnun So Sang Sonkal Soopyong Makgi).*

Avanzando
Posición preparatoria para caminar derecha.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, para formar una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando y realizar un bloqueo de control con puños en X, formando una posición L corta derecha en D, trayendo el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, para formar una posición derecha hacia D, bloqueando y realizar un bloqueo de control con puños en X, formando una posición L corta izquierda en D, trayendo el pie derecho.

164. Golpe Hacia el Interior de Doble Canto de Mano en Posición Para Caminar *(Gunnun So Sang Sonkal Anuro Taerigi)*



a. Avanzando
Posición preparatoria para caminar derecha.

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda en D golpeando, y ejecutar un golpe frontal con el reverso del puño derecho, deslizándose hacia D y manteniendo la misma posición frente a D.

b. Retrocediendo

i Desplazar el pie izquierdo a C, formando una posición para caminar derecha en D, golpeando, luego realizar un golpe frontal con el reverso del puño derecho, deslizándose hacia C, y manteniendo la misma posición frente a D.

ii Desplazar el pie derecho a C, formando una posición izquierda en D, golpeando, luego realizar un golpe frontal con el reverso del puño izquierdo, deslizándose hacia C, manteniendo la misma posición frente a D.



165. Golpe Descendente con el Codo vertical en Posición L
(Niunja So Son Palkup Naeryo Tulgi)

a. Avanzando
Posición preparatoria en L derecha.

i Desplazar el pie derecho hacia D para formar una posición en L izquierda hacia D, realizando un golpe con el codo recto derecho y cruzar el pie izquierdo sobre el derecho, formando una posición X derecha hacia D, ejecutando un golpe ascendente con el puño derecho.

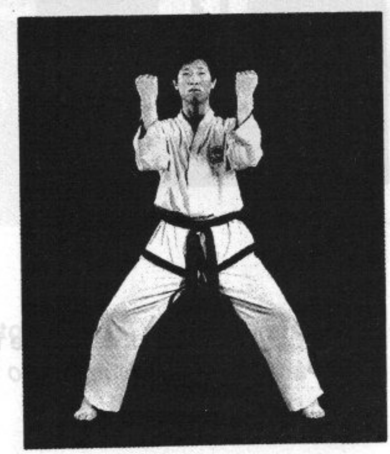
ii Desplazar el pie izquierdo hacia D para formar una posición en L derecha hacia D, realizando un golpe con el codo recto izquierdo y cruzar el pie derecho sobre el izquierdo formando una posición X izquierda hacia D, realizando un golpe ascendente con el puño izquierdo.

b. Retrocediendo

i Desplazar el pie derecho hacia C para formar una posición en L derecha hacia D, realizando un golpe con el codo recto izquierdo y cruzar el pie izquierdo sobre el derecho, formando una posición X derecha hacia D ejecutando un golpe ascendente con el puño derecho.

ii Desplazar el pie izquierjdo hacia C para formar una posición en L izquierda hacia D, realizando un golpe con el codo recto derecho y cruzar el pie derecho sobre el izquierdo, formando una posición X izquierda hacia D ejecutando un golpe ascedente con el puño izquierdo.

Al empezar el bloqueo, mantener los antebrazos cruzados frente al plexo solar con los puños laterales de cara al suelo.



166. Bloqueo Paralelo con el Antebrazo Interno en Posición de Jinete
(Annun So Anpalmok Narani Makgi)

a. Doble Paso Lateral-Bloqueando hacia B.
Posición preparatoria en X.

i Desplazar el pie izquierdo a B, para formar una posición de jinete hacia D,bloqueando y luego cruzar el pie derecho delante del izquierdo, formando una posición en X izquierda hacia D, ejecutando un golpe circular con el puño izquierdo.

ii Repetir i.

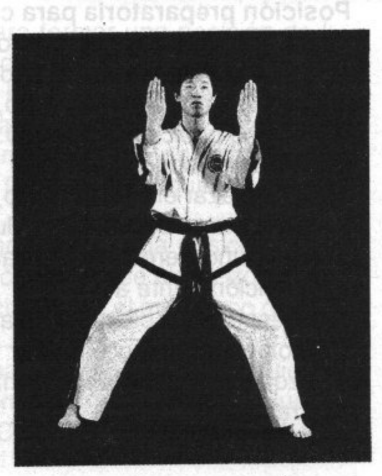
b. Doble Paso Lateral-Bloqueo hacia A.

i Desplazar el pie derecho a A, para formar una posición de jinete hacia D,bloqueando y luego cruzar el pie izquierdo delante del derecho, formando una posición en X derecha hacia D, ejecutando un golpe circular con el puño derecho.

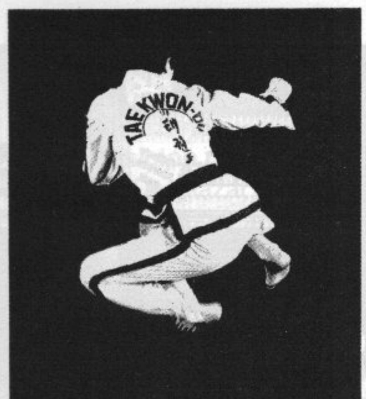
ii Repetir.

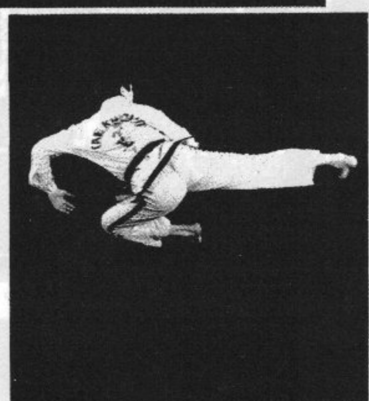
c. Paso Lateral Girando.

Desplazar el pie derecho a B, girando en el sentido contrario a las agujas del reloj para formar una posición de jinete hacia C, bloqueando. Dar la vuelta en sentido contrario no es lógico.



167. Bloqueo Paralelo con el Revés de Canto de Mano en Posición de Jinete *(Annun So Sonkaldung Narani Makgi)*
Se ejecuta de igual modo que el ejercicio precedente.





168. Patada Lateral con Giro Saltando *(Twio Dolmyo Chagi)*

a. Con Giro de 180 Grados.

Posición preparatoria en L derecha.

i Saltar para ejecutar una patada lateral con giro hacia B con el pie derecho girando en sentido de las agujas del reloj y caer en B para formar una posición de L izquierda hacia B, realizando un bloqueo en guardia con canto de mano.

ii Saltar para ejecutar una patada lateral con giro hacia B con el pie izquierdo girando en sentido contrario a las agujas del reloj y caer en B para lograr una posición en L derecha hacia B, realizando un bloqueo en guardia con canto de mano.

b. Giro de 360 Grados.

i Saltar corriendo para ejecutar una patada lateral girando hacia B con el pie derecho girando en el sentido de las agujas del reloj y bajar en B para lograr una posición en L izquierda hacia B, realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

ii Saltar corriendo para ejecutar una patada lateral girando hacia B con el pie izquierdo girando en sentido contrario a las agujas del reloj y bajar en B para lograr una posición en L derecha hacia B, realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

169. Patada Vertical Hacia Afuera *(Bakuro Sewo Chagi)*

a. Patada Hacia A con Paso lateral.

Posición preparatoria para caminar izquierda.

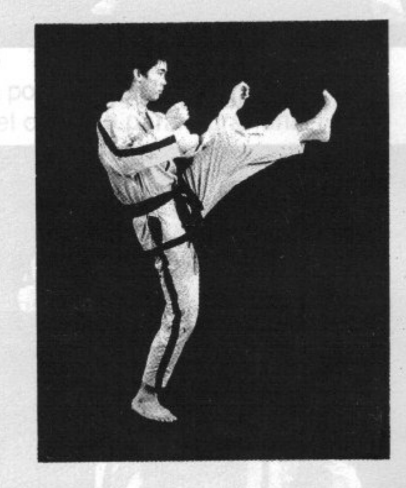
i Golpear a A con el filo del pie derecho, y bajarlo en A, saltando para realizar una posición en X derecha hacia D, golpeando hacia A con canto de mano derecha.

ii Repetir i.

b. Patada Hacia B con Paso Lateral.

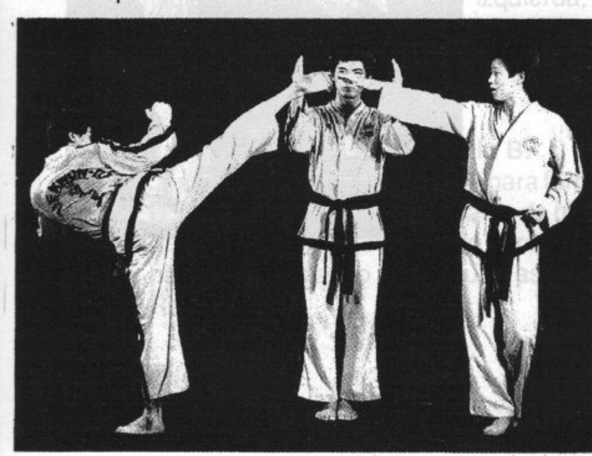
i Golpear a B con el filo del pie izquierdo, y bajarlo en B, saltando para realizar una posición en X izquierda hacia D golpeando hacia B con canto de mano izquierda.

ii Repetir i.



La parte de ataque -en este caso el filo del pie- tiene que estar vertical (al blanco) en el momento del impacto.

1. Al empezar el bloqueo, mantener el reverso de los puños en posición de enfrentamiento parcial hacia afuera.
2. Mantener el canto de mano derecho con el antebrazo hacia el frente en el momento de bloquear.



170. Bloqueo Paralelo de Canto de Mano en Posición de Pies Juntos *(Moa So Sonkal Narani Makgi).*

a. Bloqueo con Paso Lateral hacia A.

Posición de Jinete.

i Llevar el pie izquierdo hacia el derecho para formar una posición de pies juntos hacia D, bloqueando, luego desplazar el pie derecho hacia A, formando una posición de jinete mientras realiza un golpe circular con el puño derecho.

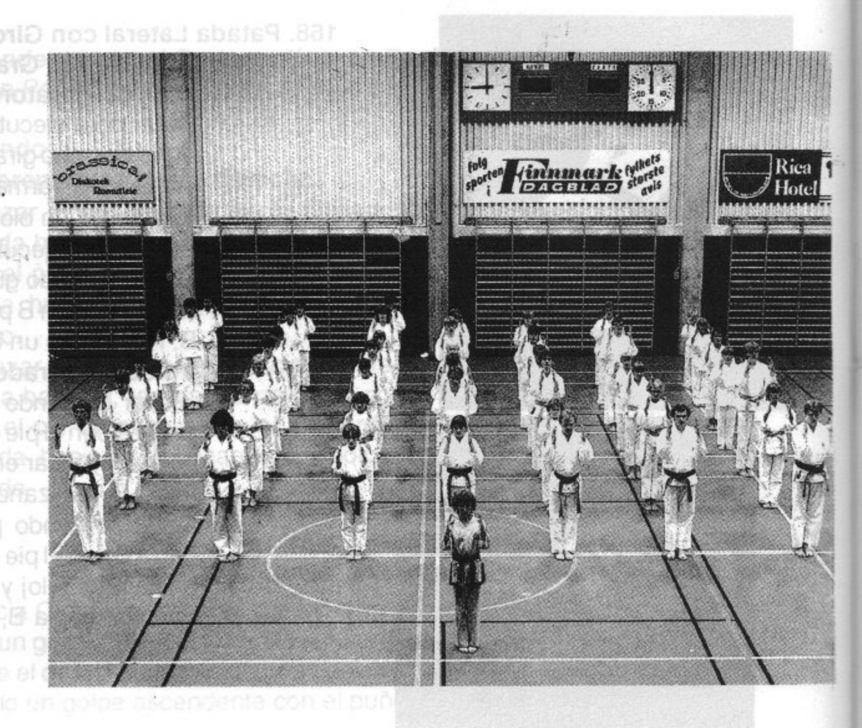
ii Repetir i.

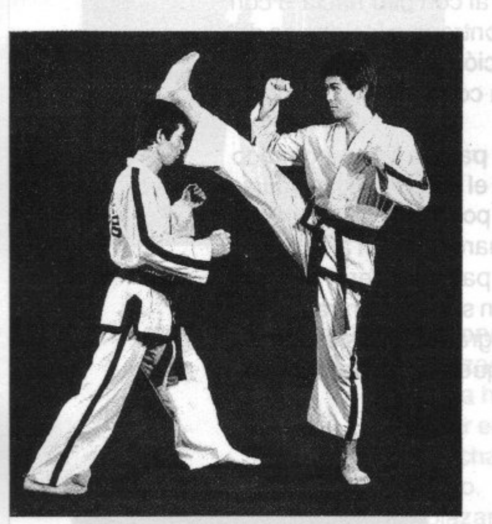
b. Bloqueo con Paso Lateral Hacia B.

i Llevar el pie derecho hacia el izquierdo para formar una posición de pies juntos hacia D, bloqueando, y desplazar el pie izquierdo hacia B, formando una posición de jinete hacia D, mientras ejecuta un golpe circular con el puño izquierdo.

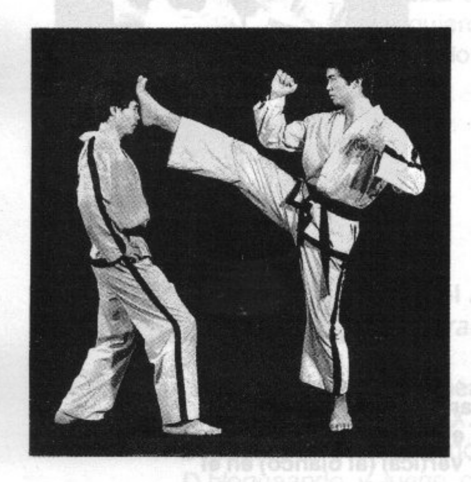
ii Repetir i.

171. Bloqueo Paralelo con el Antebrazo Externo en Posición con los Pies Juntos
(Moa So Bakat Palmok Narani Makgi)
Se realiza de igual modo que el ejercicio precedente.





Parte trasera del talón



Metatarso del Pie

172. Patada descendente vertical *(Gokwang-I Chagi)*

a. Patada con Paso Adelante con la Parte Posterior del Talón. Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

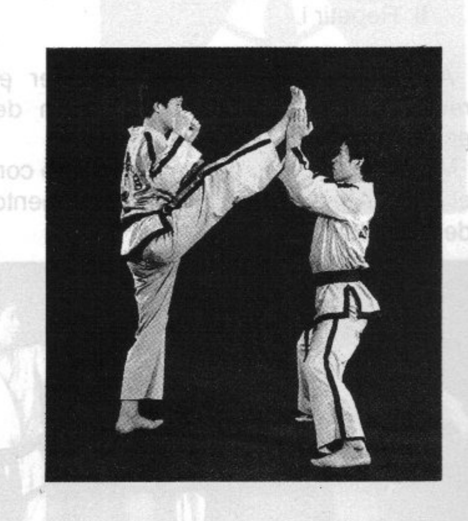
i Golpear a D con la parte posterior del talón derecho y bajarlo en D, con pisotón, para formar una posición de peso repartido derecha hacia D, ejecutando un golpe hacia el exterior en D con canto de mano derecha.

ii Golpear a D con la parte posterior del talón izquierdo y bajarlo en D, con pisotón, para formar una posición de peso repartido izquierda hacia D, ejecutando un golpe hacia el exterior en D con canto de mano izquierda.

b. Patada con Paso Adelante con el Metatarso del Pie.

Se ejecuta de igual modo que el ejercicio precedente, con la diferencia que la pierna es doblada un poco al momento del impacto.

173. Bloqueo Ascendente con las Palmas en Posición de Jinete
(Annun So Sang Sondabak Chookyo Makgi)



***a.* Bloqueo con Paso Lateral Hacia A.**
Posición preparatoria con pies juntos C.

i Desplazar el pie derecho a A, formar una posición de jinete hacia D, bloqueando, y luego llevar el pie izquierdo hacia el derecho para formar una posición con pies juntos hacia D ejecutando un golpe horizontal con un doble canto de mano.

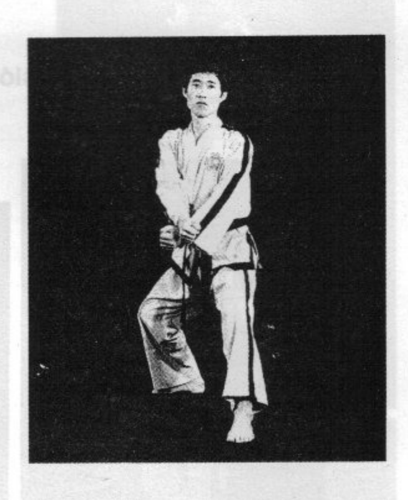
ii Repetir I.

b. Bloqueo con Paso Lateral Hacia B.

i Desplazar el pie izquierdo a B, formar una posición de jinete hacia D, bloqueando, y luego llevar el pie derecho hacia el izquierdo para formar una posición de pies juntos hacia D, realizando un golpe horizontal con doble cando de mano.

ii Repetir i.

174. Bloqueo por Presión con los Puños en X en Posición de L
(Niunja So Kyocha Joomuk Noollo Makgi)



a. Avanzando.
Posición preparatoria en L izquierda.

i Desplazar el pie izquierdo a D, formar una posición en L derecha hacia D, bloqueando, luego realizar un golpe ascendente hacia D, con doble puño, manteniendo una misma posición hacia D.

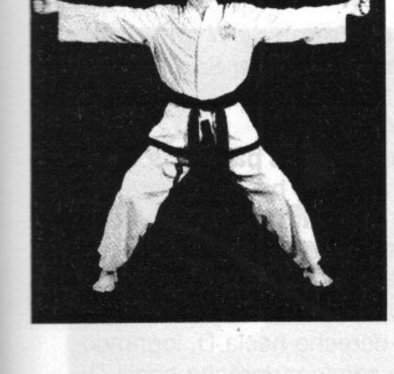
ii Desplazar el pie derecho a D, formar una posición en L izquierda hacia D, bloqueando, luego realizar un golpe ascendente hacia D, con doble puño, manteniendo una misma posición hacia D.

b. Retrocediendo.

i Desplazar el pie derecho a C, formar una posición en L derecha hacia D bloqueando y luego realizar una patada baja frontal hacia D, con el pie izquierdo, realizando un bloqueo con el antebrazo interior doble hacia afuera.

ii Desplazar el pie izquierdo a C, formar una posición en L izquierda hacia D bloqueando y luego realizar una patada baja frontal hacia D, con el pie derecho, realizar un bloqueo con el antebrazo interior doble hacia afuera.

175. Golpe Horizontal con los Reversos de los Puños en Posición de Jinete
(Annun So Sang Dung Joomuk Soopyong Taerigi)



a. Golpe con Paso Lateral Hacia A.
Posición de Pies Juntos con las Manos en Arco

i Desplazar el pie derecho en A para lograr una posición de jinete haciaD, golpeando, luego llevar el pie izquierdo hacia el derecho para lograr una posición de pies juntos hacia D, realizando un bloqueo de agarre descendente hacia D con la palma derecha.

ii Repetir i.

b. Golpe con Paso Lateral Hacia B.

i Desplazar el pie izquierdo a B para lograr una posición de jinete haciaD, golpeando, luego llevar el pie derecho hacia el izquierdo para lograr una posición de pies juntos hacia D, realizando un bloqueo de agarre descendente hacia D con la palma izquierda.

ii Repetir i.

176. Bloqueo Lateral bajo con Canto de Mano en Posición de Jinete *(Annun So Sonkal Najunde Yop Makgi)*

a. Bloqueo con Paso lateral Hacia A.
Posición preparatoria en X.

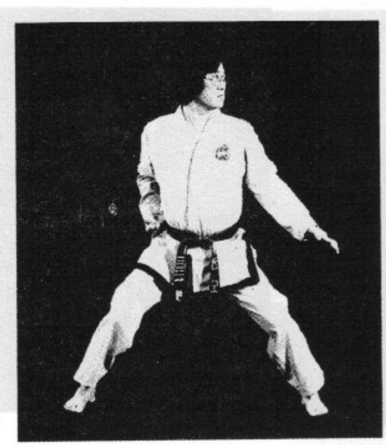
i Desplazar el pie derecho a A, posición de jinete hacia D bloqueando hacia B con canto de mano izquierda, luego cruzar el pie izquierdo delante del derecho para formar una posición en X derecha hacia D, realizando un bloqueo ascendente con las palmas.

ii Repetir i.

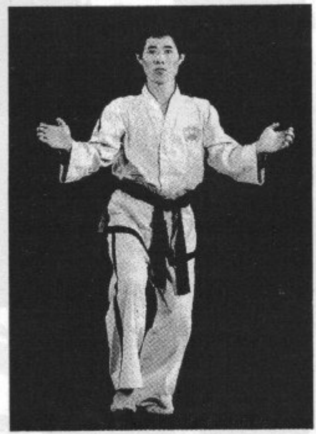
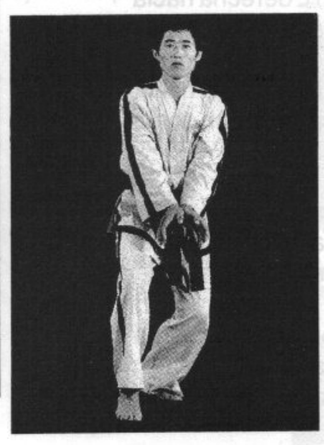
b. Bloqueo con Paso Lateral hacia B.

i Desplazar el pie izquierdo a B, para formar una posición de jinete hacia D, bloqueando hacia A con canto de mano derecha, luego cruzar el pie derecho delante del izquierdo para formar una posición en X izquierda hacia D, realizando un bloqueo ascendente con las palmas.

ii Repetir i.



177. Bloqueo por Presión con las Palmas en Posición L corta *(Dwitbal So Sang Sobadak Noollo Makgi)*

a. Avanzando.
Posición preparatoria para caminar izquierda.

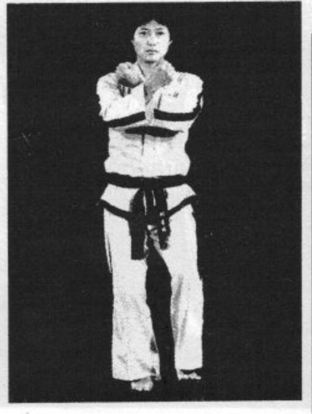
i Desplazar el pie derecho a D, formando una posición L corta izquierda hacia D, bloqueando luego realizar un golpe horizontal con los codos, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

ii Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición L corta derecha hacia D, bloqueando, luego realizar un golpe horizontal con los codos, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

b. Doble Paso Adelante-Girando
Posición L corta hacia D

Desplazar el pie izquierdo a D, luego dar la vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj girando sobre el pie izquierdo para lograr una posición L corta hacia C, bloqueando con las palmas. Dar la vuelta en sentido opuesto no es lógico.

178. Bloqueo con Canto de Mano en Forma de W en Posición Para Caminar. *(Gunnun So Sonkal San Makgi)*

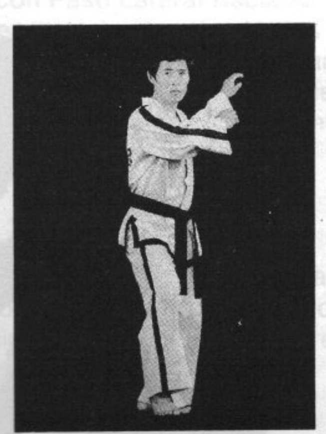



Bloqueo con Paso Adelante
Posición preparatoria de pies paralelos

i Desplazar el pie izquierdo hacia D, logrando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando, y luego realizar un bloqueo por presión con las dos palmas manteniendo la misma posición hacia D.

ii Desplazar el pie derecho hacia D, logrando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando, y luego realizar un bloqueo por presión con las dos palmas manteniendo la misma posición hacia D.

179. Bloqueo en Guardia Baja con el Reverso de Canto de Mano en Posición en L *(Niunja So Sonkaldung Najunde Daebi Makgi)*




Bloqueo Avanzando.
Posición preparatoria en L derecha.

i Trasladar el pie derecho a D para formar la posición en L izquierda hacia D, bloqueando hacia D y luego realizar un bloqueo hacia arriba con los puños en X formando la posición para caminar derecha hacia D deslizando el pie derecho.

ii Trasladar el pie izquierdo a D para formar una posición en L derecha hacia D, bloqueando hacia D y luego realizar un bloqueo hacia arriba con los puños en X formando la posición para caminar izquierda hacia D deslizando el pie izquierdo.

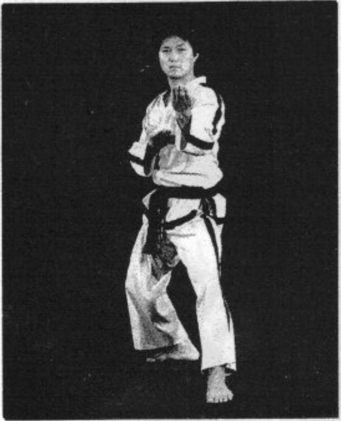


180. Bloqueo en Guardia con Revés de Canto de Mano en Posición en L
(Niunja So Sonkaldung Daebi Makgi)

a. Avanzando.
Posición preparatoria en L izquierda.

i Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición en L derecha hacia D, bloqueando hacia D, luego traer el pie derecho hacia el izquierdo para formar una posición de pies juntos hacia D, realizando un bloqueo en W con doble canto de mano.
ii Desplazar el pie derecho a D, formando una posición en L izquierda hacia D, bloqueando hacia D, luego traer el pie izquierdo hacia el derecho para formar una posición de pies juntos hacia D, realizando un bloqueo en W con doble canto de mano.

b. Retrocediendo.
i Desplazar el pie derecho a C, formando una posición en L derecha hacia D, bloqueando hacia D, luego traer el pie izquierdo hacia el derecho para formar una posición con los pies juntos hacia D, realizando un bloqueo en W con los antebrazos externos.
ii Desplazar el pie izquierdo en C, formando una posición en L izquierda hacia D, bloqueando hacia D, luego traer el pie derecho hacia el izquierdo, para formar una posición con los pies juntos hacia D, realizando un bloqueo en W con los antebrazos externos.

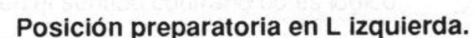


Al empezar el bloqueo, conservar el reverso de los puños hacia arriba.



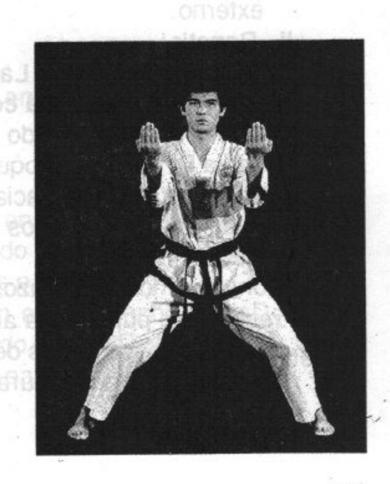
181. Canto de Mano con Giro Saltando
(Twio Dolmyo Taerigi)
a. Giro de 180 Grados.
Posición preparatoria en L derecha.
i Saltar y golpear hacia afuera a B, con canto de mano derecha girando en el sentido de las agujas del reloj, y luego bajar en B en posición de L izquierda hacia B.
ii Saltar y golpear hacia afuera a B, con canto de mano izquierda girando en el sentido contrario de las agujas del reloj, y luego bajar en B en posición en L derecha hacia B.

b. Giro de 360 Grados.



Posición preparatoria en L izquierda.
i Saltar y golpear hacia afuera a B, con canto de mano derecha girando en el sentido de las agujas del reloj, y luego bajar en B en posición de L izquierda hacia B.
ii Repetir i.





182. Bloqueo con Revés de Canto de Mano Doble en Posición de Jinete
(Annun So Sonkaldung Hechyo Makgi)
a. Bloqueo con Paso Lateral Hacia A.
Posición preparatoria en X.
i Desplazar el pie derecho hacia A, en posición de jinete hacia D mientras bloquea, luego cruzar el pie izquierdo sobre el derecho para formar una posición en X derecha hacia D, realizando un bloqueo paralelo con el antebrazo externo.
ii Repetir i.

184. Patada Alta saltando *(Twimyo Nopi Chagi)*

a. Patada Corriendo Hacia B.

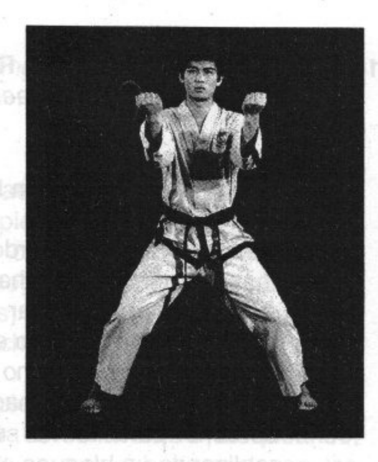
i Correr y saltar para realizar una patada alta con el pie derecho, y bajar en B para formar una posición de L con peso repartido derecha hacia B realizando un bloqueo de control con canto de mano en X.

ii Correr y saltar para realizar una patada alta con el pie izquierdo, y bajar en B para formar una posición de L con peso repartido izquierda hacia B realizando un bloqueo de control con canto de mano en X.

b. Patada en el Lugar hacia B.

i Saltar para realizar una patada alta con el pie derecho , y bajar en el mismo lugar para lograr una posición en X derecha hacia B, dando un golpe vertical hacia B con los dos puños.

ii Saltar para realizar una patada alta con el pie izquierdo, y bajar en el mismo lugar para lograr una posición en X izquierda hacia B, dando un golpe vertical hacia B con los dos puños.



Al iniciar el bloqueo mantener los Antebrazos Cruzados Frente al Plexo Solar.



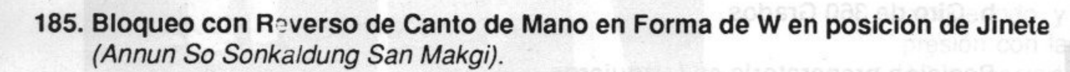
b. Bloqueo con Paso Lateral Hacia B.

i Desplazar el pie izquierdo hacia B, en posición de jinete hacia D bloqueando, luego cruzar el pie derecho sobre el izquierdo para formar una posición en X izquierda hacia D, realizando un bloqueo paralelo con el antebrazo externo.

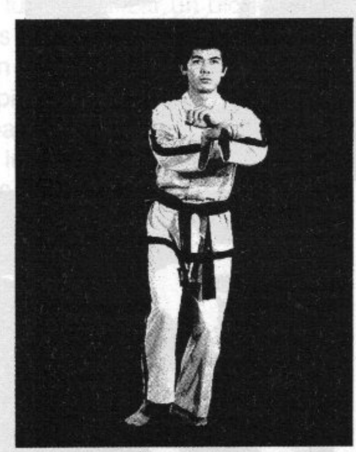
ii Repetir

183. Bloqueo de Doble Antebrazo Interno en Posición de Jinete *(Annun So Anpalmok Hechyo Makgi).*

Este ejercicio se efectúa de modo igual que el precedente.



185. Bloqueo con Reverso de Canto de Mano en Forma de W en posición de Jinete *(Annun So Sonkaldung San Makgi).*



a. Bloqueo Con Paso Lateral Hacia A.
Posición Preparatoria de Pies Paralelos.

i Desplazar el pie derecho a A, en posición de jinete hacia D, bloqueando, luego deslizarse hacia A manteniendo la misma posición frente a D, y realizando un bloqueo en W con el antebrazo externo.

ii Repetir i.

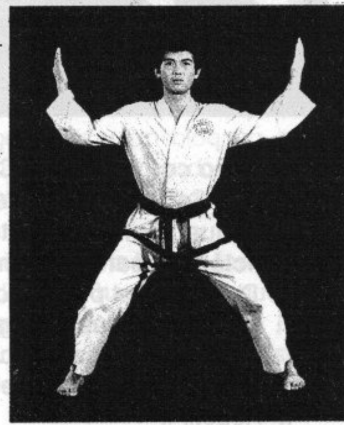
b. Bloqueo con Paso Lateral Hacia B
Posición Preparatoria con Pies Paralelos

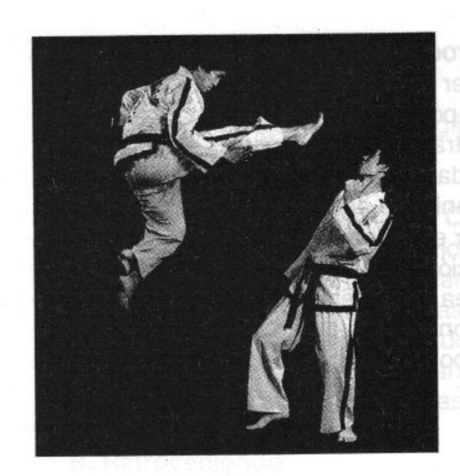
i Mover el pie izquierdo hacia B, formando una posición de jinete hacia D, mientras bloquea, luego deslizarse hacia B manteniendo la misma posición hacia D, mientras ejecuta un bloqueo en W con la parte externa de los antebrazos.

ii Repetir i.

*1. Conservar los antebrazos cruzados al frente del epigastrio con el reverso de puño hacia arriba al comenzar el bloqueo.

*2. Mantener los reversos de la mano en posición de enfrentamiento parcial al adversario durante el bloqueo





186. Patada Frontal Lateral con Salto *(Twimyo Yobap Chagi)*

a. Hacia D.

Posición preparatoria Para Caminar.

I. Saltar para dar una patada frontal lateral a D con el pie derecho, hacia D, luego bajar en D, para formar una posición en X derecha hacia BD, realizando un bloqueo de control con canto de mano en X.

II. Saltar para dar una patada frontal lateral en D con el pie izquierdo, hacia D, luego bajar en D, para formar una posición en X izquierda hacia BD, realizando un bloqueo de control con canto de mano en X.

b. Hacia B.

I. Saltar para dar una patada frontal lateral a B con el pie izquierdo, hacia B, luego bajar en B, para formar una posición para caminar izquierda hacia B, bloqueando con el doble antebrazo interno.

II. Saltar para dar una patada frontal lateral a B con el pie derecho, hacia B, luego bajar en B, para formar una posición para caminar derecha hacia B, bloqueando con doble antebrazo interno.

187. Patada Descendente *(Naeryo Chagij).*

a. Avanzando.

Posición Preparatoria en L Derecha.

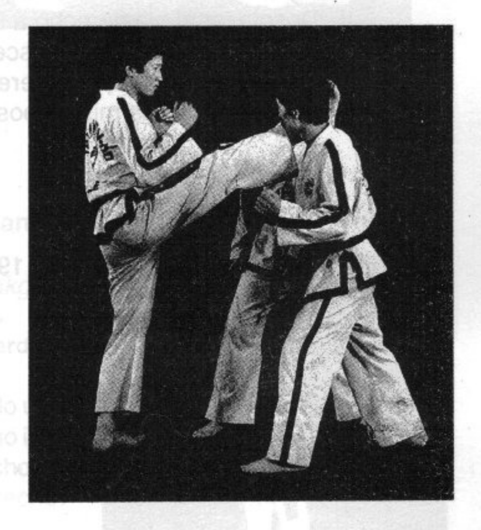
I. Golpear a AD con el pie **izquierdo**, luego bajar el pie en D con un pisotón para formar una posición en L izquierda hacia D, dando un golpe descendente con el reverso del puño **izquierdo**

II. Golpear a BD con el pie derecho, luego bajar el pie en D con un pisotón para formar una posición en L derecha hacia D, dando un golpe descendente con el reverso del puño derecho.

b. Paso Lateral Girando.

Ponerse en Posición de Jinete Hacia D.

Patear hacia BC con el pie derecho girando en el sentido de las agujas del reloj. Dar la vuelta en el sentido contrario no es lógico.



188. Golpe Abajo con los Dos Puños en Posición en L *(Niunja So Doo Joomuk Najunde Jirugi).*

a. Avanzando.

Posición Preparatoria en L Derecha.

I. Desplazar el pie derecho a D, en posición en L izquierda hacia D golpeando a D, luego dar una patada barriendo hacia AD con el talón izquierdo, sosteniendo el cuerpo con las dos palmas.

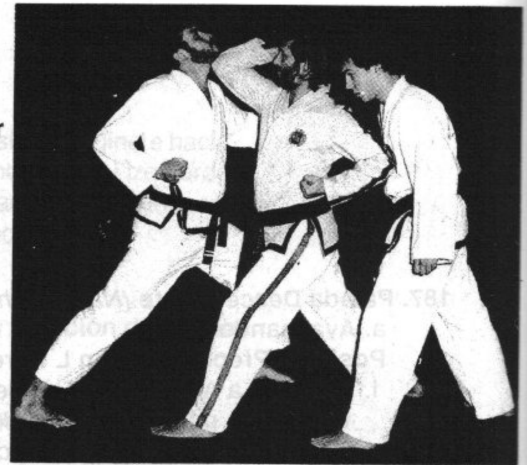
II. Desplazar el pie izquierdo a D, en posición en L derecha haciaD golpeando a D, luego dar una patada barriendo hacia BD con el talón derecho, sosteniendo el cuerpo con las dos palmas.



b. Retrocediendo.

i. Mover el pié derecho hacia C, formando una posición en L derecha hacia D mientras se golpea, luego ejecute una barrida hacia BC con el talón izquierdo sosteniendo el cuerpo con las palmas.

ii. Bajar el pié hacia C para formar una posición en L izquierda hacia D mientras golpea, luego ejecute una barrida hacia Ac con el talón derecho, sosteniendo el cuerpo con las palmas.



189. Golpe con los codos hacia arriba y atrás en Posición Para Caminar
(Gunnun So Widwit Palkup Taerigi)

Avanzando.

Posición Preparatoria Para Caminar Derecha.

I. Desplazar el pie izquierdo a D, en posición para caminar izquierda hacia D, dando un golpe ascendente con el codo derecho, luego golpear a D con el puño izquierdo manteniendo su cuerpo hacia D y conservando la misma posición frente a D.

II. Desplazar el pie derecho a D, en posición para caminar derecha hacia D, dando un golpe ascendente con el codo izquierdo, luego golpear a D con el puño derecho manteniendo su cuerpo hacia D y conservando la misma posición frente a D.



1. El bloqueo alcanza al blanco en un movimiento circular.
2. La palma llega al nivel del plexo solar del defensor en el momento de bloqueo.

190. Bloqueo Descendente con la Palma en Posición L Corta
(Dwitbal So Sonbadak Bandae Naeryo Makgi).

a. Avanzando.

Posición Preparatoria Para Caminar Derecha.

I. Desplazar el pie izquierdo a D, en posición L corta derecha hacia D, bloqueando con la palma izquierda luego dar un golpe ascendente con el codo derecho logrando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

II. Desplazar el pie derecho a D, en posición L corta izquierda hacia D, bloqueando con la palma derecha luego dar un golpe ascendente con el codo izquierdo logrando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

b. Bloqueo con deslizamiento hacia atrás.

Posición Para Caminar Derecha.

I. Deslizar el pie derecho a C, para formar una posición L corta derecha hacia D, bloqueando con al palma izquierda, luego dar un golpe ascendente del codo derecho formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.

II. Deslizar el pie izquierdo a C, para formar una posición L corta izquierda hacia D, bloqueando con la palma derecha, luego dar un golpe ascendente del codo izquierdo formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.

191. **Patada Recta** (Jigeau Chagij)

Golpe Recto Adelante

A. Avanzando

Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

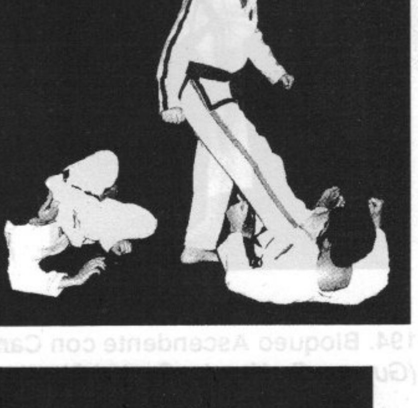
i Golpear a D con el pie derecho, luego bajarlo en D, en una posición de L izquierda hacia D, realizando un bloqueo descendente con las palmas horizontales alternadas.

ii Golpear a D con el pie izquierdo, luego bajarlo en D, en una posición de L derecha hacia D, realizando un bloqueo descendente con las palmas horizontales alternadas.

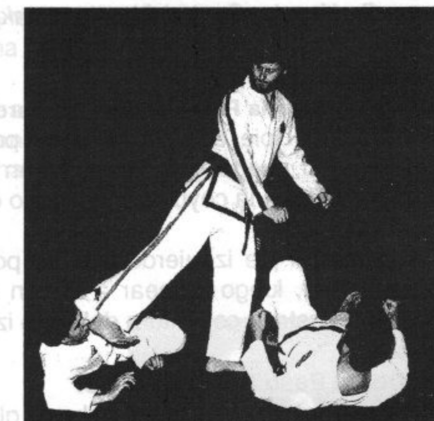
B. Retrocediendo

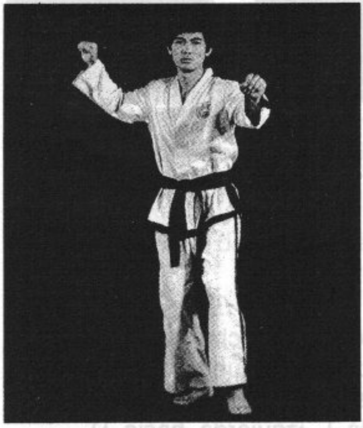
i Golpear a C con el pie izquierdo, luego bajarlo hacia C, saltando para lograr una posición en X izquierda hacia D, realizando un bloqueo descendente con las palmas horizontales alternadas.

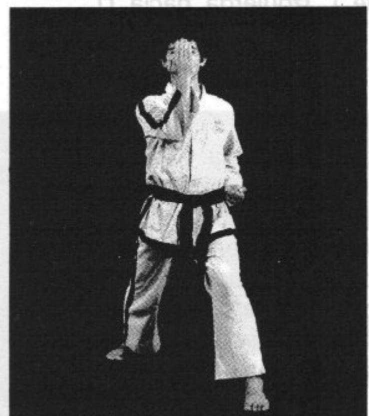
ii Golpear a C con el pie derecho, luego bajarlo en C, saltando para lograr una posición en X derecha hacia D, realizando un bloqueo descendente con las palmas horizontales alternadas.



Golpe Recto Atrás







192. Bloqueo Frontal Cruzado de Canto de Mano en Posición Para Caminar

(Gunnun So Sonkal Bandae Ap Makgi)

A. Avanzando

Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

i Desplazar el pie derecho a D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando con canto de mano izquierda, luego realizar un bloqueo descendente con el antebrazo derecho, poniéndose en posición L corta izquierda hacia D, trayendo el pie derecho.

B. Retrocediendo

i Desplazar el pie izquierdo a C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando con canto de mano derecha, luego realizar un bloqueo descendente con el antebrazo izquierdo, poniéndose en posición L corta derecha hacia D, trayendo el pie izquierdo.



193. Patada lateral deslizandose (Duro Gamyo Yopcha Jirugi).

A. Hacia A

Posición Preparatoria en L Izquierda

i Golpear hacia A con el pie derecho, deslizandose con el pie izquierdo, luego bajar el pie derecho en A, en posición de jinete hacia D, practicando un bloqueo paralelo con el antebrazo externo.

ii Golpear hacia A con el pie izquierdo, deslizándose con el pie derecho, luego bajar el pie izquierdo en A, en posición de jinete hacia D, practicando un bloqueo paralelo con el antebrazo externo.

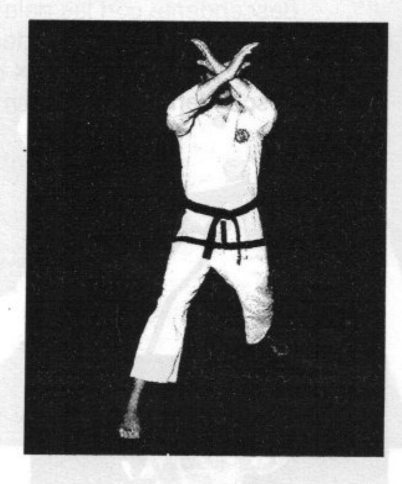
B. Hacia B

Posición Preparatoria en L Derecha

i Golpear a B con el pie izquierdo deslizándose con el pie derecho, luego bajar el pie izquierdo en B en posición hacia D, practicando un bloqueo paralelo con el antebrazo externo.

ii Repetir i.

194. Bloqueo Ascendente con Canto de Mano en X, en Posición Para Caminar
(Gunnun So Kyocha Sonkal Chookyo Makgi)



A. Avanzando

Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

i Desplazar el pie derecho a D en posición para caminar derecha hacia D, bloqueando, luego golpear a D con el puño derecho, deslizando la palma izquierda hasta la coyuntura del codo derecho, manteniendo la misma posición hacia D.

ii Desplazar el pie izquierdo a D en posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando, luego golpear a D con el puño izquierdo, deslizando la palma derecha hasta la coyuntura del codo izquierdo, manteniendo la misma posición hacia D.

B. Doble Paso Atrás Girando.

Desplazar el pie izquierdo a C, luego girar en el sentido contrario a las agujas del reloj girando sobre el pie izquierdo para formar una posición para caminar derecha hacia C bloqueando. Dar la vuelta en el otro sentido no es práctico.

195. Bloqueo Hacia el Interior Bajo con reverso de canto de Mano en Posición de L
(Niunja So Sonkaldung Najunde Anuro Makgi)

A. Avanzando

Posición Preparatoria en L Izquierda.

i Desplazar el pie izquierdo a D, en posición en L derecha hacia D, bloqueando con el reverso de canto de mano izquierda, luego dar una patada vertical hacia el interior a D con el revés del filo del pie derecho.

ii Desplazar el pie derecho a D, en posición de L izquierda hacia D, bloqueando con el reverso de canto de mano derecha, luego dar una patada vertical hacia el interior a D con el revés del filo del pie izquierdo.

B. Retrocediendo

i Desplazar el pie derecho a C, en posición de L derecha hacia D, bloqueando con el reverso de canto de mano izquierda, luego dar una patada vertical hacia afuera a BC con el filo del pie izquierdo.

ii Bajar el pie izquierdo hacia C, formando una posición L izquierda hacia D, mientras bloquea con el reverso de canto de mano derecha, luego ejecutar una patada vertical hacia afuera, a AC con el filo del pie derecho.

1. Llevar el puño opuesto frente al hombro en el momento del impacto.
2. Mantener el reverso de canto de mano hacia arriba al empezar el bloqueo.

196. Golpe vertical alto con falange del dedo medio, en Posición L Corta
(Dwitbal So Joongji Joomuk Nopunde Bandae Sewo Jirugij)

A. Avanzando
Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

i Desplazar el pie derecho a D, en posición L corta izquierda hacia D, golpeando a D con el nudillo del dedo medio derecho, luego realizar un bloqueo descendente con canto de mano en X, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

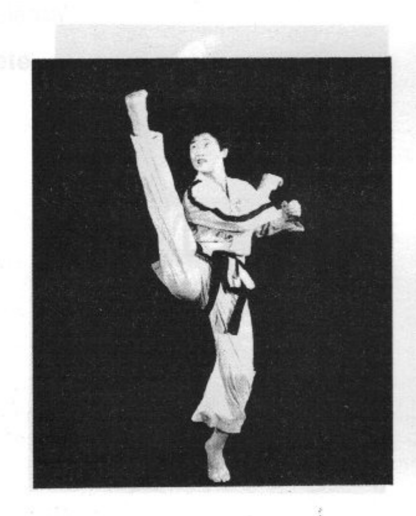
ii Desplazar el pie izquierdo a D, en posición L corta derecha hacia D, golpeando a D con el nudillo del dedo medio izquierdo, luego realizar una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

B. Retrocediendo

i Desplazar el pie izquierdo a C en posición L corta izquierda hacia D, golpeando a D con el nudillo del dedo medio derecho, luego realizar un bloqueo ascendente con canto de manos en X, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho a C en posición L corta derecha hacia D, golpeando a D con el nudillo del dedo medio izquierdo, luego realizar un bloqueo ascendente con canto de mano en X, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.

197. Patada con metatarso hacia afuera Alta *(Nopunde Bituro Chagi)*

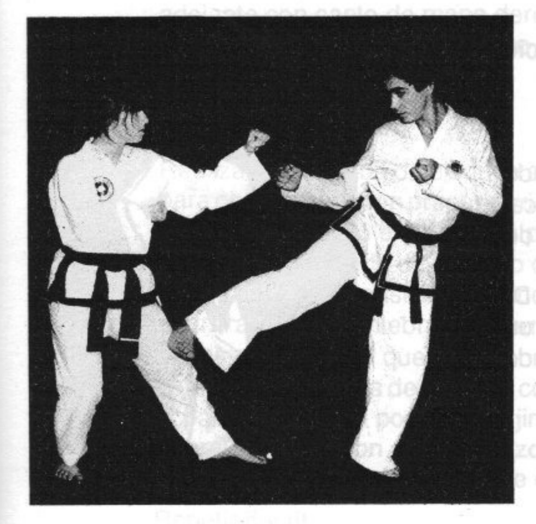


Patada Avanzando
Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

i Dar una patada con metatarso hacia afuera alta con el pie derecho, luego bajarlo en D en un pisotón para formar una posición de L izquierda hacia D, dando un golpe descendente con el reverso del puño derecho.

ii Dar una patada con metatarso hacia afuera alta con el pie izquierdo, luego bajarlo en D en un pisotón para formar una posición de L derecha hacia D, dando un golpe descendente con el reverso del puño izquierdo.

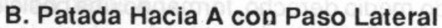
198. Patada lateral de Control Lateral (Yopcha Momchugi)



A. Patada Avanzando

i Dar una patada de control lateral a D con el pie derecho, luego bajarlo hacia B en una posición en X dando un golpe horizontal con doble canto de mano.

ii Dar una patada de control lateral a D con el pie izquierdo, luego bajarlo hacia A en una posición en X dando un golpe horizontal con doble canto de mano.



B. Patada Hacia A con Paso Lateral

i Dar un golpe de control lateral hacia A con el pie derecho, luego bajarlo en D con un salto para formar una posición en X derecha hacia D, dando un golpe descendente con el reverso de la mano derecha.

ii Dar un golpe de control lateral hacia B con el pie izquierdo, luego bajarlo en D con un salto para formar una posición en X izquierda hacia D, dando un golpe descendente con el reverso de la mano izquierda.

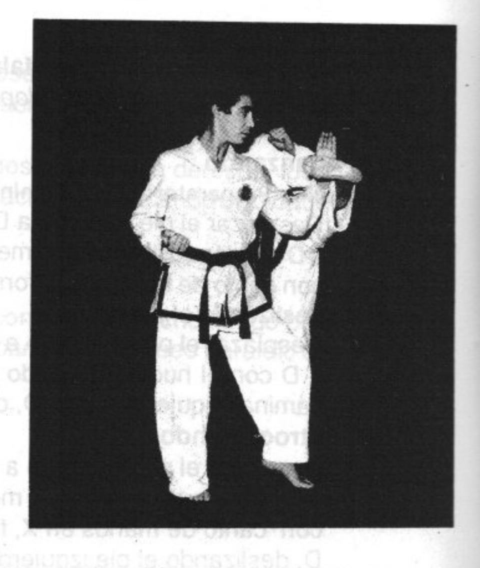
199. Bloqueo con canto de mano vertical en posición L corta

(Dwitbal So Sun Sonkal Momchau Makgi)

Avanzando

Posición preparatoria para caminar derecha

- i Mueva el pié izquierdo hacia D para formar una posición L corta derecha mientras bloquea con canto de mano vertical izquierda y luego golpear hacia D, con la mano derecha en arco formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizándo en pié izquierdo.
- ii Repetir i.

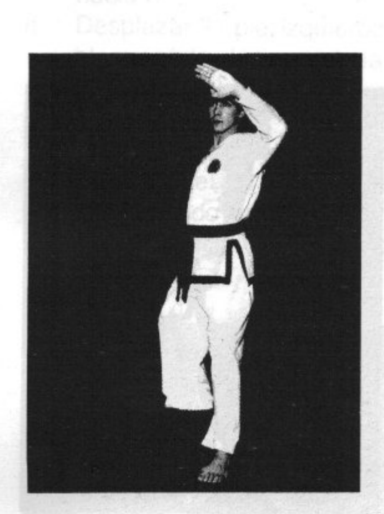


Mantener el canto de mano hacia el frente en el momento de bloqueo

200. Bloqueo ascendente con Canto de Mano en posición L.

A. Avanzando

Posición Preparatoria en L izquierda.



- i Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición en L derecha, bloqueando con canto de mano izquierda y dar un golpe horizontal con los dos revés de puños poniéndose en una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.
- ii Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición de L izquierda, bloqueando con canto de mano derecha y dar un golpe horizontal con los dos revés de puños poniéndose en una posición para caminar derecha hacia D deslizando el pie izquierdo.

B. Retrocediendo

- i Desplazar el pie izquierdo a C, formando una posición en L izquierda bloqueando con canto de mano derecha y dar un golpe horizontal con los dos revés de puños poniéndose en una posición para caminar derecha hacia D deslizando el pie derecho.
- ii Desplazar el pie derecho a C, formando una posición de L derecha bloqueando con canto de mano izquierda y dar un golpe horizontal con los dos revés de puños poniéndose en una posición para caminar izquierda hacia D deslizando el pie izquierdo.

* El bloqueo ascendente con antebrazos externos en posición en L, se efectúa de la misma forma.

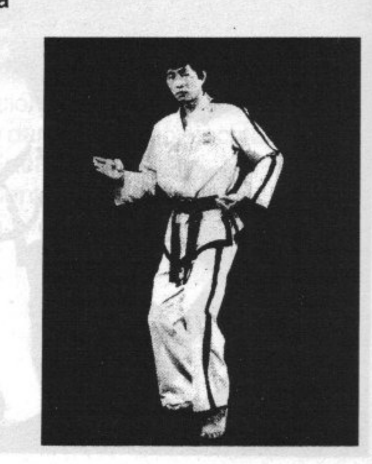
201. Bloqueo Ascendente con un Reverso de Canto de Mano en Posición L corta

(Dwitbal So Sonkaldung Baro Ollyo Makgi)

Avanzando

Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

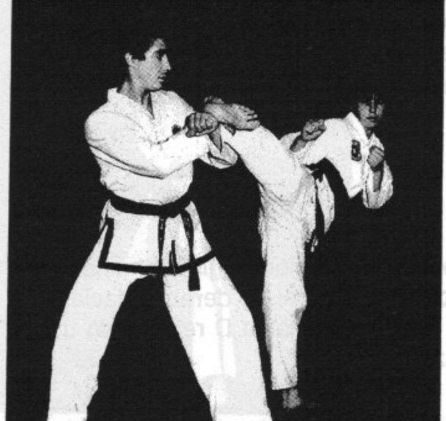
- i Desplazar el pie derecho a D, en posición L corta hacia D, bloqueando con el reverso de canto de mano izquierdo, luego dar un golpe vertical a D con el nudillo del dedo medio derecho, formando una posición de L izquierda hacia D, deslizando el pie derecho.
- ii Desplazar el pie izquierdo a D, en posición L corta hacia D, bloqueando con el reverso de canto de mano derecha, luego dar un golpe vertical a D con el nudillo del dedo medio izquierdo, formando una posición de L derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.



202. Bloqueo de Control con los Puños en X en Posición de L (Niunja So Kyocha Joomuk Monchau Makgi).

A. Avanzando

Posición Preparatoria en L Izquierda.



Mantener el reverso de los dos puños hacia arriba en el momento de bloquear.

i Desplazar el pie izquierdo a D, en posición de L derecha hacia D, bloqueando, luego dar un golpe frontal lateral con el reverso del puño derecho llevando la palma izquierda hacia el reverso del antebrazo derecho, formando una posición en una pierna izquierda hacia D, llevando el pie derecho hacia la coyuntura de la rodilla izquierda.

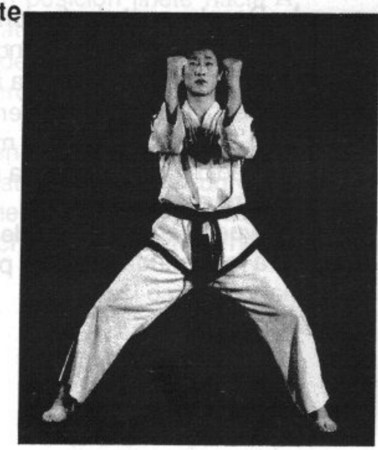
ii Desplazar el pie derecho a D, en posición de L izquierda hacia D, bloqueando, luego dar un golpe frontal lateral con el reverso del puño izquierdo llevando la palma derecha hacia el reverso del antebrazo izquierdo, formando una posición en una pierna derecha hacia D, llevando el pie izquierdo hacia la coyuntura de la rodilla derecha.

B. Retrocediendo

i Desplazar el pie derecho a C, en posición de L derecha hacia D, bloqueando, luego dar un golpe frontal lateral con el reverso del puño izquierdo, llevando la palma derecha hacia el reverso del antebrazo izquierdo, formando una posición en una pierna derecha hacia D, llevando el pie izquierdo hacia la articulación de la rodilla derecha.

ii Desplazar el pie izquierdo a C, en posición de L izquierda hacia D, bloqueando, luego dar un golpe frontal lateral con el reverso del puño derecho llevando la palma izquierda hacia el reverso del antebrazo derecho, formando una posición en una pierna izquierda hacia D, llevando el pie derecho hacia la articulación de la rodilla izquierda.

203. Bloqueo de Control con Antebrazos Paralelos Verticales en Posición de Jinete *(Anunso Sang Sun Palmok Momchau Makgi)*



A. Doble Paso Lateral y Bloqueo Hacia B.

Posición Preparatoria en X.

i Desplazar el pie izquierdo a B en posición de jinete hacia D, bloqueando, luego cruzar el pie derecho delante del pie izquierdo para formar una posición en X izquierda hacia D, realizando un bloqueo adelante con canto de mano derecha.

ii Desplazar el pie izquierdo a B en posición de jinete hacia D, bloqueando, luego cruzar el pie izquierdo delante del pie derecho para formar una posición en X derecha hacia D, realizando un bloqueo adelante con canto de mano izquierda.

B. Doble Paso Lateral y Bloqueo Hacia A.

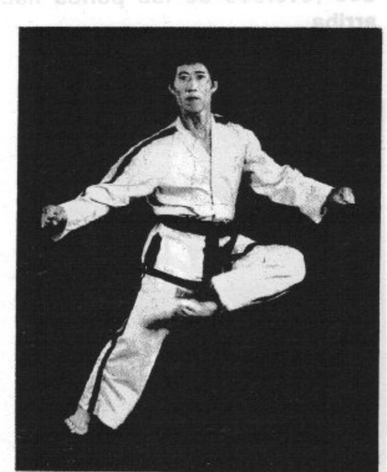
i Desplazar el pie derecho a A, en posición de jinete hacia D, bloqueando, luego cruzar el pie izquierdo delante del pie derecho para formar una posición en X derecha hacia D, realizando un bloqueo adelante con canto de mano izquierda.

ii Desplazar el pie izquierdo a A, en posición de jinete hacia D, bloqueando, luego cruzar el pie derecho delante del pie izquierdo para formar una posición en X izquierda hacia D, realizando un bloqueo adelante con canto de mano derecha.

204. Patada de Bloqueo hacia adentro con planta de pie ***(Doro Chagi)***

Patada en el Lugar

Posición Preparatoria de Jinete



Mantener el centro de gravedad sin cambiarlo durante el golpe.

i Realizar una patada de bloqueo con el pie izquierdo, luego bajarlo a B para obtener posición preparatoria y dar un golpe frontal con el reverso del puño izquierdo en la misma posición frente a D.

ii Realizar una patada de bloqueo con el pie derecho, luego bajarlo a A para formar una posición de jinete hacia D, realizando un bloqueo lateral a B con el antebrazo externo derecho, manteniendo la posición de las manos igual que en **i**.

iii Realizar una patada de bloqueo con el pie derecho, luego bajarlo hacia A para formar una posición de jinete hacia D, realizando un bloqueo lateral hacia A con el antebrazo externo derecho, manteniendo la posición de las manos igual que en **i**.

Repetir **ii** y **iii**.

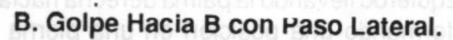
205. Golpe de puño Vertical Lateral en Posición de Jinete (Annun So Yop Sewo Tirigi).

A. Golpe Hacia A con Paso Lateral.

Posición Preparatoria con los Pies Juntos

i Desplazar el pie derecho hacia A, formando una posición de jinete hacia D, golpeando hacia A con el puño derecho, luego traer el pie izquierdo hacia el derecho para formar una posición de pies juntos hacia D, realizando un bloqueo de control con los dos antebrazos rectos.

ii Repetir i.



B. Golpe Hacia B con Paso Lateral.

i Desplazar el pie izquierdo a B, formando una posición de jinete hacia D, golpeando hacia B, con el puño derecho, luego traer el pie derecho hacia el izquierdo para formar una posición de pies juntos hacia D realizando un bloqueo de control con los dos antebrazos rectos.

ii Repetir i.

206. Bloqueo cruzado Ascendente de Costado con Mano en Arco en Posición Para Caminar *(Gunnun So Bandalson Bandal Chaookyo Makgi).*

A. Avanzando

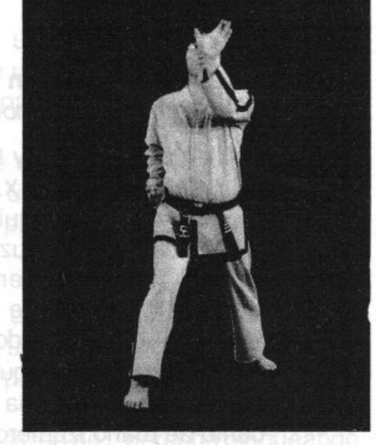
Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

i Desplazar el pie derecho a D, en posición para caminar derecha hacia D, bloqueando con la mano en arco luego dar un golpe hacia afuera al medio hacia BD con la rodilla izquierda.

ii Desplazar el pie izquierdo a D, en posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando con la mano en arco luego dar un golpe hacia afuera al medio hacia AD con la rodilla izquierda.

B. Giro en el Lugar

Dar vuelta en el sentido de las agujas del reloj, girando sobre el pie derecho para formar una posición para caminar derecha hacia C, bloqueando con la mano en arco izquierda.



207. Bloqueo Ascendente con el Revés de Canto de Mano en Posición de L *(Niunja So Sonkaldung Bandal Ollyo Makgi)*

A. Con Paso Adelante

Posición Preparatoria de L Izquierda.

i Desplazar el pie izquierdo a D, en posición de L derecha hacia D, bloqueando con el revés de canto de mano izquierda, luego realizar un bloqueo de control con los puños en X deslizándo hacia D, conservando la misma posición hacia D.

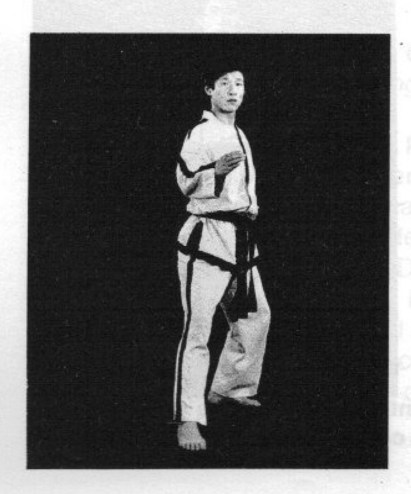
ii Desplazar el pie derecho a D, en posición de L izquierda hacia D, bloqueando con el revés de canto de mano derecha, luego realizar un bloqueo de control con los puños en X deslizándo hacia D, conservando la misma posición hacia D.

B. Retrocediendo

i Desplazar el pie derecho a C, en posición de L derecha hacia D, bloqueando con el revés de canto de mano izquierda luego golpear a D con el puño largo derecho, deslizándo hacia C, y conservando la misma posición hacia D.

ii Repetir i.

Al empezar el bloqueo, mantener los dos reversos de los puños hacia arriba.

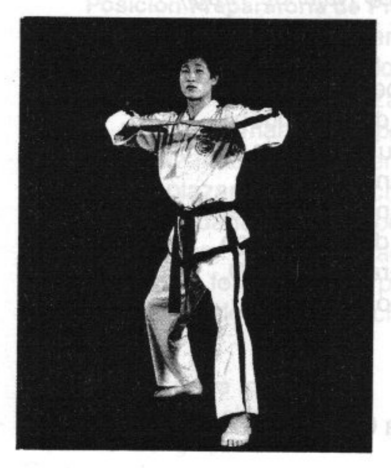


208. Bloqueo Horizontal con las Dos Palmas en Posición de L

(Niunja So Sang Sonbadak Soopyong Makgi).

A. Avanzando

Posición Preparatoria de L Izquierda.



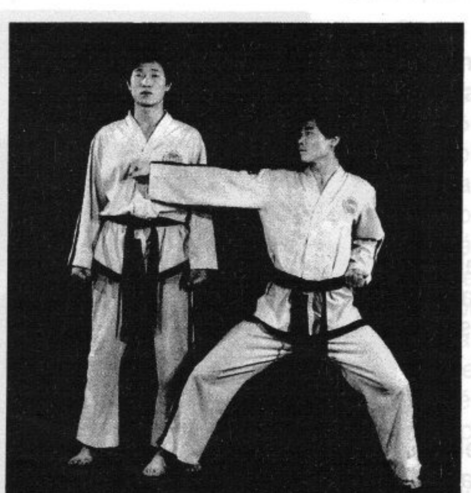
i Desplazar el pie izquierdo a D, en posición de L derecha hacia D, bloqueando, luego realizar un bloqueo de control con doble canto de mano rectas, realizando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho a D, en posición de L izquierda hacia D, bloqueando, luego realizar un bloqueo de control con doble canto de mano rectas, realizando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

B. Triple Paso Atrás Saltando con Giro

Posición Preparatoria Para Caminar Derecha

Desplazar el pie derecho a C y el izquierdo a C, luego saltar y dar la vuelta en el sentido de las agujas del reloj para bajar en D, en posición de L izquierda hacia C, bloqueando en guardia con el antebrazo.



Al comenzar el golpe, mantenga la parte posterior de los antebrazos frente al pecho colocando el que va a golpear por encima del otro.

209. Golpe Lateral con el Puño Lateral en Posición de Jinete

(Annun So Yop Joomuk Yop Taerigi)

Avanzando

Posición Preparatoria de Pies Juntos

i Desplazar el pie derecho a D, en posición jinete hacia A, golpeando hacia D con el puño lateral, luego dar un golpe vertical alto a D con el nudillo del dedo medio derecho, formando una posición de L izquierda hacia D, retrayendo el pie derecho.

ii Desplazar el pie izquierdo a D, en posición jinete hacia B, golpeando hacia D con el puño lateral, luego dar un golpe vertical alto a D con el nudillo del dedo medio izquierdo, formando una posición de L derecha hacia D, retrayendo el pie izquierdo.

210. Golpe descendente al frente con el lateral del puño en posición para caminar.

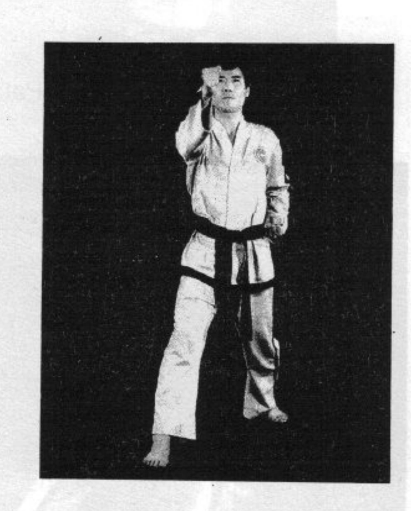
(Gunnun So Yop Joomuk Baro Ap Naeryo Taerigi)

A. Avanzando

Posición preparatoria para caminar izquierda

i Mover el pie derecho hacia D para formar una posición para caminar derecha, mientras golpea con el puño derecho, luego golpear hacia D con el puño largo izquierdo, trayendo el pie izquierdo para formar una posición el L izquierda.

ii Repetir i.



211. Golpe de puño Bajo en Posición con Piernas en X *(Kyocha So Najunde Tirugi)*

A. Golpe saltando hacia Adelante

Posición Preparatoria para Caminar Derecha.

i Saltar hacia D, para lograr una posición en X hacia AD, golpeando a D con el puño derecho, llevando el puño izquierdo hacia el hombro derecho, luego desplazar el pie izquierdo a D, en posición para caminar izquierda hacia D, realizando un bloqueo horizontal con los dos cantos de mano.

ii Saltar a D, para lograr una posición en X hacia BD, golpeando a D con el puño izquierdo, deslizando el puño derecho hacia el hombro derecho, luego desplazar el pie derecho a D, en posición para caminar derecha hacia D, realizando un bloque horizontal con los dos cantos de mano.

B. Salto y Giro en el lugar

Posición en X Derecha Hacia BD.

Saltar a C en Sentido Contrario a las Agujas del Reloj.

Para lograr una posición en X izquierda hacia BC, golpeando a C con el puño derecho. Dar la vuelta en sentido opuesto también es posible.

212. Patada Lateral de Empuje *(Yopcha Milgi)*

A. Patada con Paso Lateral hacia A.

Posición Preparatoria de Jinete.

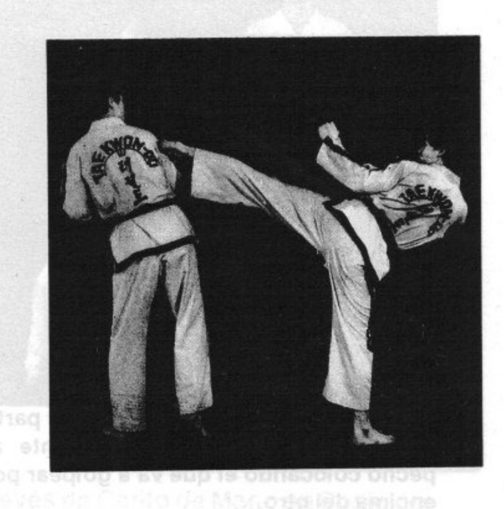
i Golpear a A con el pie izquierdodesplazando el pie derecho más allá del punto donde estaba el pie izquierdo luego bajar el pie izquierdoa A para formar una posición de jinete hacia D, bloqueando horizontalmente con las dos palmas.

ii Repetir i.

B. Patada con Paso Lateral hacia B.

i Golpear a B con el pie derecho desplazando el pie izquierdo más allá del punto donde estaba el pie derecho luego bajar el pie derecho en B para formar una posición de jiente hacia D bloqueando horizontalmente con las dos palmas.

ii Repetir i.



* La Patada Lateral de empuje desde una posición diagonal se ejecuta de modo idéntico.



213. Golpe Frontal lateral con la Parte inferior del Puño en Posición Para Caminar *(Gunnun So Mit Joomuk Baro Ap Taerigi)*

Avanzando

Posición Preparatoria Para Caminar.

i Desplazar el pie derecho a D, en posición para caminar derecha hacia D, golpeando con la parte inferior del puño derecho, y darun golpe de control lateral a D con el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie izquierdo a D, en posición para caminar izquierda hacia D, golpeando con la parte inferior del puño izquierdo, y dar un golpe de control lateral a D con el pie derecho.

214. Bloqueo ascendente con Muñeca Arqueada en Posición L corta
(Dwitbal So Sonmokdung Ollyo Makgi)
Avanzando
Posición Preparatoria de Pies Paralelos.

i Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición L corta derecha hacia D, bloqueando con la muñeca arqueada izquierda, luego realizar un bloqueo horizontal con las dos palmas formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando e pie izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho a D, formando una posición L corta izquierdahacia D, bloqueando con la muñeca arqueada derecha, luego realizar un bloqueo horizontal con las dos palmas formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.



Conservar la parte inferior de los dedos hacia abajo en el momento del golpe.

Conservar el reverso de las manos dirigidas hacia arriba al empezar el bloqueo.



215. Golpe cruzado alto con la Punta de los Dedos en ángulo en Posición Para Caminar (Gunnun So Homi Sonkut Nopande Bandae en Tulgi).
Avanzando
Posición Preparatoria Para Caminar Derecha.

i Desplazar el pie izquierdo formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando la punta de los dedos en ángulo de la mano derecha, luego realizar un bloqueo en guardia bajo con canto de mano, poniéndose en posición L corta derecha hacia D retrayendo el pie izquierdo.

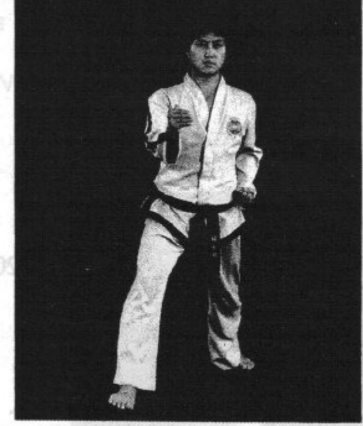
ii Desplazar el pie derecho, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando con la punta de los dedos en ángulo de la mano izquierda, luego realizar un bloqueo en guardia bajo con canto de mano, poniéndose en posición L corta izquierda hacia D retrayendo el pie derecho.

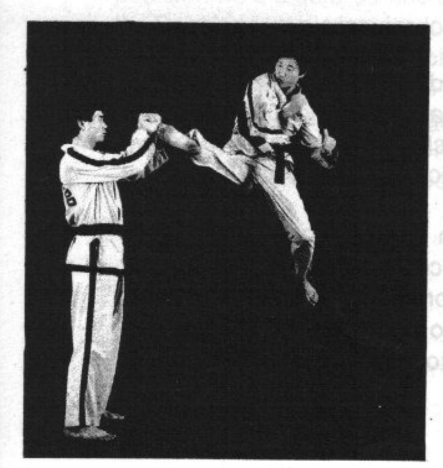
Mantener la parte inferior de los dedos frente al ejecutante durante el golpe.

216. Golpe medio con la Punta de los Dedos en ángulo en Posición Para Caminar *(Gunnun So Homi Sokut Kanunde Baro Tulgi)*
Avanzando
Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

i Desplazar el pie derecho a D, formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando con la punta de los dedos en ángulo de la mano derecha, luego realizar un bloqueo por presión con las dos palmas, conservando la misma posición hacia D.

ii Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando con la punta de los dedos de la mano izquierda, luego realizar un bloqueo por presión con las dos palmas, conservando la misma posición hacia D.





217. Patada de torsión Media saltando *(Tmimyo Kaunde Bituro Chagi)*
Posición Preparatoria en L

i Saltar corriendo para dar una patada con metatarso hacia afuera al medio saltando hacia A con el pie derecho, luego bajar en D, en posición en X, derecha hacia D, ejecutando un bloqueo ascendente con los puños en X.

ii Saltar corriendo para dar una patada con metatarso hacia afuera al medio saltando hacia A con el pie izquierdo, luego bajar en D, en posición en X izquierda hacia D ejecutando un bloqueo ascendente con los puños en X.

218. Golpe cortante hacia el exterior con la punta de los dedos en posición de jinete
(Annun So Opun Sonkut Bakuro Yop Ghugi)

A. Avanzando

Posición Preparatoria con los Pies Juntos

i Desplazar el pie derecho a D, formando una posición de jinete hacia A, dando un golpe cortante alto a D con la punta de los dedos de la mano derecha, luego dar una patada lateral a D con el pie derecho.

ii Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición de jinete hacia B, dando un golpe cortante alto a D con la putna de los dedos de la mano izquierda, luego dar una patada lateral a D con el pie derecho.

B. Paso Lateral Girando

Desplazar el pie derecho hacia B, girando en el sentido de las agujas del reloj para formar una posición de jinete hacia C, dando un golpe cortante alto a B con la punta de los dedos de la mano derecha Girar en el sentido opuesto no tiene lógica.







219. Golpe de puños en Forma de U en Posición de L

A. Avanzando

Posición Preparatoria de L Izquierda.

i Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición en L derecha hacia D, golpeando a D, luego dando un golpe frontal con la parte inferior del puño derecho, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Desplazar el pie derecho a D, formando una posición de L izquierda hacia D, golpeando a D, luego dar un golpe frontal con la parte inferior del puño izquierdo, formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

B. Con Triple Paso Adelante-Girando con Deslizamiento

Desplazar el pie izquierdo hacia D, el pie derecho hacia D y el pie izquierdo otra vez hacia D, girando en el sentido contrario a las agujas del reloj para ejecutar un bloqueo por empuje con la palma izquierda. Dar la vuelta en sentido opuesto no es práctico.

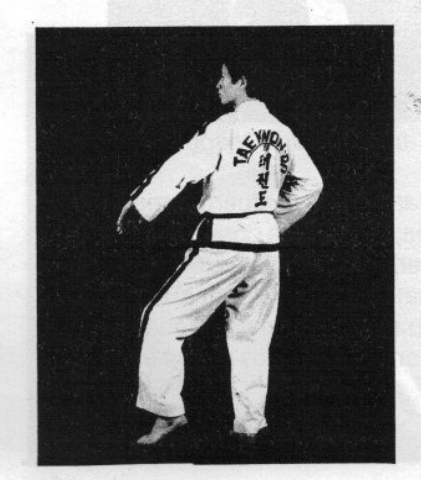
220. Bloqueo con palma y muñeca en posición L corta
(Dwitbal So Sonbadak Hori Makgi)

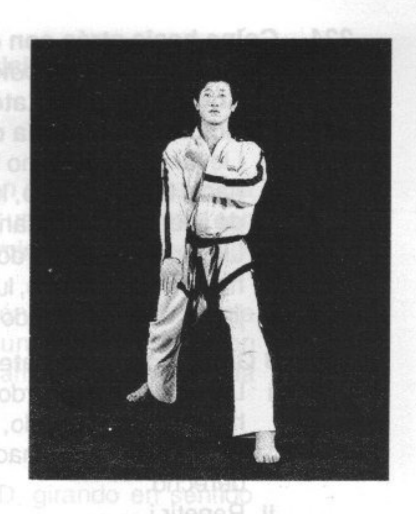
Bloqueo Hacia B Avanzando

Posición Preparatoria de Jinete.

i Desplázar el pie izquierdo hacia A, girando en dirección de las agujas del reloj para formar una posición L corta derecha hacia A, bloqueando con la palma izquierda, luego poner el pie derecho sobre la línea AB con pisotón para formar una posición de jinete hacia C, ejecutando un golpe descendente con canto de mano derecha.

ii Desplazar el pie izquierdo a B, girando en dirección contraria a las agujas del reloj formar una posición L corta izquierda hacia B, bloqueando con la palma derecha, luego poner el pie izquierdo sobre la línea AB con pisotón para formar una posición de jinete hacia C, ejecutando un golpe descendente con canto de mano izquierda.





221. Bloqueo cruzado Hacia el Interior Bajo con el Reverso de Canto de Mano en Posición Para Caminar

(Gunnun So Sonkaldung Bandae Najunde Anuro Makgi)

Avanzando

Posición Preparatoria de Pies Paralelos.

i Desplazar el pie derecho hacia D formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando con el revés de canto de mano izquierda, luego realizar un golpe alto con la punta de los dedos de la mano derecha, en ángulo deslizándose hacia D, y conservando la misma posición.

ii Desplazar el pie izquierdo hacia D formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando con el revés de canto de mano derecha, luego realizar un golpe alto con la punta de los dedos de la mano izquierda en ángulo, deslizándose hacia D, y conservando la misma posición.

1. Al empezar el bloqueo, mantener los puños laterales en dirección al suelo.
2. Llevar el puño lateral opuesto frente al hombro, durante el bloqueo.



222. Bloqueo Descendente con Canto de Mano en Posición de L

(Niunja So Sonkal Baro Naeryo Makgi)

A. Avanzando

Posición Preparatoria Para Caminar Izquierda.

i Mover el pie derecho hacia D, formando una posición L izquierda hacia D, mientras bloquea con el canto de la mano izquierda y luego ejecutar un bloqueo bajo, hacia adentro, con el reverso del canto de la mano derecha, mientras forma una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie izquierdo.

ii Mover el pie izquierdo hacia D, formando una posición L derecha hacia D, mientras bloquea con el canto de la mano derecha y luego ejecutar un bloqueo bajo, hacia adentro, con el reverso del canto de la mano izquierda, mientras forma una posición para caminar izquierda, hacia D, deslizando el pie derecho.

B. Doble Paso Hacia Atrás Girando.

Desplazar el pie derecho hacia C, luego girar en sentido contrario a las agujas del reloj, girando sobre el pie derecho para formar una posición de L derecha hacia C, bloqueando con canto de mano derecha.

No es conveniente dar la vuelta en sentido contrario.

Mantener el reverso de las manos hacia arriba al empezar el bloqueo.

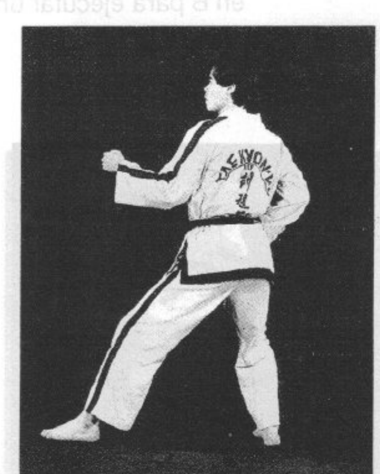
223. Bloqueo de cintura en posición L, con parte interna de antebrazo *(Niunja So Anpalmok Horimakgi)*

Bloqueo con Paso Hacia B

Posición Preparatoria de L Derecha.

I. Desplazar el pie derecho a B, girando en el sentido de las agujas del reloj para formar una posición de L derecha hacia A, bloqueando con la parte interna del antebrazo izquierdo luego realizar un bloqueo bajo en guardia con el reverso de canto de mano en un movimiento circular, formando una posición de L izquierda hacia B, girando sobre el pie izquierdo.

II. Desplazar el pie izquierdo hacia A, girando en el sentido contrario a las agujas del reloj para formar una posición de L izquierda hacia B, bloqueando con la parte interna del antebrazo derecho, luego realizar un bloqueo bajo en guardia con el reverso de canto de mano en un movimiento circular, formando una posición de L derecha hacia A, girando sobre el pie derecho.



La herramienta de bloqueo llegó al objetivo en forma circular

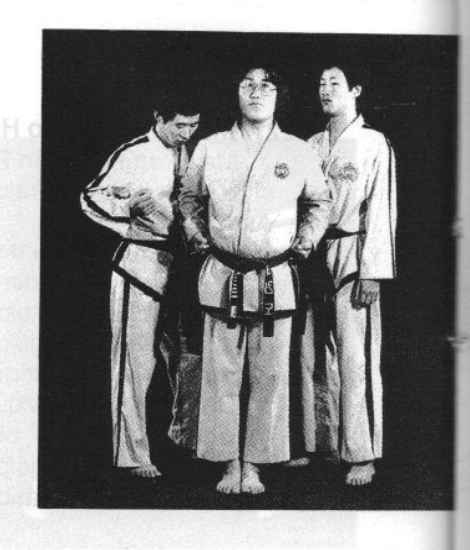
224. Golpe hacia atrás con codos laterales en Posición Cerrada
(Moa Son Sang Yopdwi Palkutp Talgi)

A. Golpe con Paso Lateral Hacia B

Posición preparatoria de jinete

i Llevar el pie derecho hacia el izquierdo a una posición de pies juntos hacia D, golpeando, luego trasladar el pie izquierdo a B, en posición de jinete hacia D, dando un golpe ascendente con el puño izquierdo.

ii Llevar el pie izquierdo hacia el derecho a una posición de pies juntos hacia D, golpeando, luego trasladar el pie derecho a B, en posición de jinete hacia D, dando un golpe ascendente con el puño derecho.



B Golpe con Paso Lateral Hacia A

i Llevar el pie izquierdo hacia el derecho a una posición de pies juntos hacia D, golpeando, luego trasladar el pie derecho hacia A, en posición de jinete hacia D, dando un golpe ascendente con el puño derecho.

ii Repetir i.

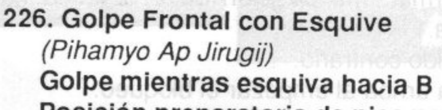
225. Bloqueo por Presión con Palma en Posición Para Caminar
(Gunnun So Sonbadak Baro Noollo Makgi)

Con Paso Adelante

Posición preparatoria para caminar derecha

i Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando con la palma izquierda, luego dar un golpe adelante con canto de mano derecha, poniendo la parte inferior de los dedos de la mano izquierda sobre el antebrazo inferior derecho, mientras desliza hacia D, conservando la misma posición hacia D.

ii Desplazar el pie derecho a D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando con la palma derecha, luego dar un golpe adelante con canto de mano izquierda, poniendo la parte inferior de los dedos de la mano derecha sobre el antebrazo izquierdo mientras desliza hacia D, conservando la misma posición hacia D.



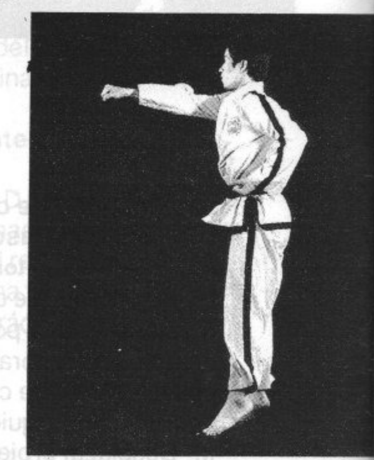
226. Golpe Frontal con Esquive
(Pihamyo Ap Jirugi)

Golpe mientras esquiva hacia B

Posición preparatoria de pies paralelos

i Golpear hacia A con el puño derecho, esquivando hacia B, luego bajaren B para ejecutar un bloqueo en forma de W con canto de mano.

ii Golpear hacia A con el puño izquierdo, esquivando hacia B, luego bajar en B para ejecutar un bloqueo en forma de W con el canto de mano.



227. Golpe con Canto de Mano hacia adentro esquivando
(Pihamyo Sonkal Anuro Taerigi).

Golpear Esquivando Hacia C

Posición preparatoria de pies paralelos

i Golpear a D, con canto de mano derecha llevando el puño lateral izquierdo frente al hombro derecho, esquivando hacia C, luego bajar en C, para lograr una posición de pies paralelos hacia D, realizando un bloqueo en forma de W con el antebrazo externo.

ii Golpear a D, con canto de mano izquierda llevando el puño lateral derecho frente al hombro izquierdo, esquivando hacia C, luego bajar en C, para lograr una posición de pies paralelos hacia D, realizando un bloqueo en W con el antebrazo externo.

228. Bloqueo Descendente cruzado con Palma en Posición en L
(Niunja So Sonbakak Baro Naeryo Makgi)>
a. Con Paso Adelante
Posición preparatoria de pies paralelos

i Desplazar el pie derecho a D, formando una posición en L izquierda hacia D, bloqueando con la palma izquierda, luego ejecutar un bloqueo frontal con el antebrazo derecho formando una posición para caminar derecha hacia D, deslizando el pie derecho.

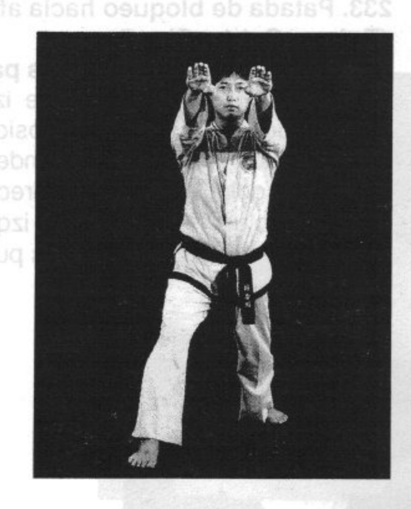
ii Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición de L derecha hacia D, bloqueando con la palma derecha, luego realizar un bloqueo frontal con el antebrazo izquierdo, formando una posición para caminar izquierda hacia D, deslizando el pie izquierdo.

b. Doble paso adelante y giro con deslizamiento
Desplazar el pie izquierdo a D, luego deslizar hacia D, girando en sentido contrario a las agujas del reloj para lograr una posición de L derecha, bloqueando con la palma derecha. Dar la vuelta en el sentido contrario no tiene sentido.

229. Golpe hacia el interior con revés de canto de mano en posición Para Caminar
(Gunnun So sang Sonkaldung Anuro Taerigi).
Con Paso Adelante
Posición preparatoria de pies paralelos

i Desplazar el pie derecho a D formando una posición para caminar derecha hacia D, golpeando, y realizando con bloqueo a U, manteniendo la misma posición hacia D.

ii Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando, y realizando con bloqueo en U, manteniendo la misma posición hacia D.



230. Patada alta con metatarso hacia afuera con salto
(Twimyo Nopunde Bituro Chagi)
Posición preparatoria para caminar

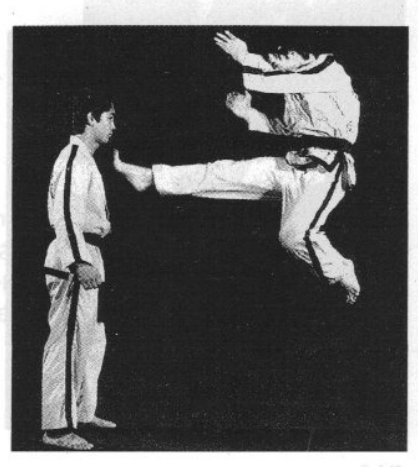
i Correr y saltar para dar una patada alta derecha con metatarso hacia afuera hacia D, luego bajar en D, en posición L izquierda hacia D, realizando un bloqueo en guardia con canto de mano.

ii Correr y saltar para dar una patada alta izquierda con metatarso hacia afuera hacia D, luego deslizar en D, en posición L derecha hacia D, realizando un bloqueo en guardia con canto de mano.

231. Patada frontal con esquive *(Pihamyo Apcha Busigi)*
Patada Esquivando Hacia C
Posición preparatoria para caminar derecha

i Golpear a D, con el pie derecho esquivando hacia C, luego bajar en c para lograr una posición para caminar derecha hacia D, golpeando hacia D con el puño derecho.

ii Golpear a D, con el pie izquierdo esquivando hacia C luego bajar en c para lograr una posición para caminar izquierda hacia D, golpeando hacia D con el puño izquierdo.





232. **Giro de talón esquivando** *(Pihamyo Bandae Dollyo Chagi).*

a. Patada Esquivando Hacia C

Posición preparatoria en L derecha

i Golpear con el pie derecho esquivando, hacia C, luego bajar en C para lograr una posición de L izquierda hacia D, realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

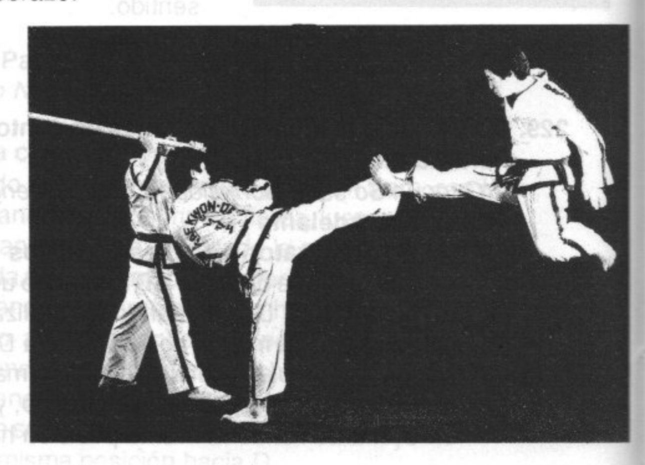
ii Golpear con el pie izquierdo esquivando hacia C, luego bajar en C para lograr una posición de L derecha hacia D, ejecutando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

b. Patada Esquivando Hacia B

Posición preparatoria de L derecha

i Golpear a B con el pie izquierdo, esquivando hacia A, luego bajar en A para lograr una posición de L derecha hacia B, realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

ii Golpear a B con el pie derecho, esquivando hacia A, luego bajar en A para lograr una posición de L izquierda hacia B, realizando un bloqueo en guardia coan el antebrazo.



233. Patada de bloqueo hacia afuera saltando
(Twimyo Golcho Chagi).

Posición preparatoria de pies paralelos

i Saltar y golpear con el pie izquierdo hacia D, saltando y bajando en D, en una posición en X derecho hacia D, realizando un bloqueo ascendente con los puños en forma X.

ii Saltar y golpear con el pie derecho hacia D, saltando y bajando en D, en una posición de X izquierda hacia D, realizando un bloqueo ascendente con los puños en forma X.



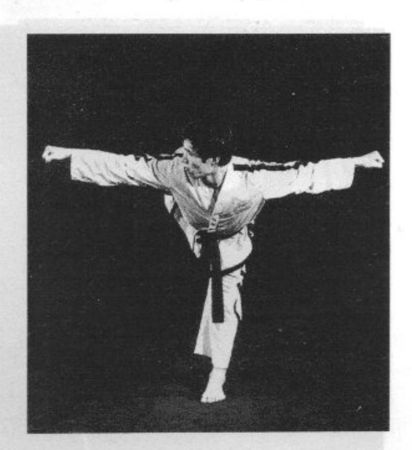
234. Patada con golpe horizontal *(Soopyong Taerimyo Chagi).*

a. Con Paso Adelante

Posición preparatoria para caminar izquierda

i Dar un golpe horizontal con doble canto de mano realizando un golpe frontal bajo hacia D con el pie derecho, luego bajarlo en D, para formar una posición para caminar derecha hacia D, realizando un golpe frontal con revés de canto de mano derecha.

ii Dar un golpe horizontal con doble canto de mano realizando un golpe frontal bajo hacia D con el pie izquierdo, luego bajarlo en D, para formar una posición para caminar izquierda hacia D, realizando un golpe frontal con revés de canto de mano izquierda.



b. Con Paso Atrás

i Dar un golpe con los puños laterales, realizando un golpe atrás hacia C con el pie derecho, luego bajarlo en C, para formar una posición para caminar derecha hacia D, realizando un golpe frontal con revés de canto de mano derecha.

ii Dar un golpe con los puños laterales, realizando un golpe atrás hacia C con el pie derecho, luego bajarlo en C, para formar una posición para caminar izquierda hacia D, realizando un golpe frontal con revés de canto de mano izquierda.

235. Patada lateral por empuje doble saltando *(Twimyo Dobal Yopcha Milgi).*
a. Golpeando Hacia A
Posición preparatoria en L

i Correr y saltar para golpear hacia A con los dos pies, derecho, saltando hacia A, luego bajar en A formando una posición en X derecha hacia A, dando un golpe frontal descendente con canto de mano derecha.

ii Correr y saltar para golpear hacia A con los dos pies izquierdo, saltando hacia A, luego bajar en A formando una posición en X izquierda hacia A, dando un golpe frontal descendente con canto de mano izquierda.

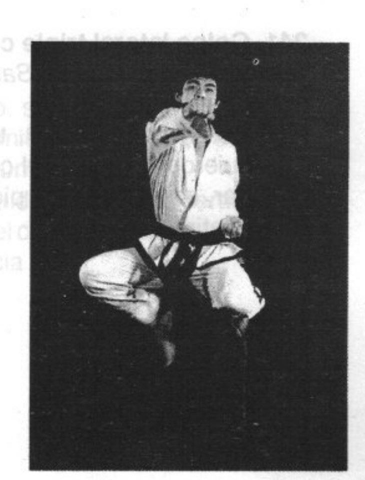
b. Golpeando Hacia B

i Correr y saltar para golpear a B con los dos pies, izquierdo, saltando hacia B, luego bajar en B formando una posición en X izquierda hacia B, dando un golpe frontal descendente con canto de mano izquierda.

ii Correr y saltar para golpear a B con los dos pies derecho, saltando hacia B, luego bajar en B formando una posición en X derecha hacia B, dando un golpe frontal descendente con canto de mano derecha.



236. Patada lateral doble saltando *(Twimyo Sangbal Yopcha Jirugi).*
Se realiza de igual modo que el ejercicio precedente.



237. Doble Golpe Horizontal saltando *(Twimyo Soopyong I jung Jirigi).*
a. Con un Solo Puño
Posición preparatoria de pies paralelos

i Saltar y golpear a D dos veces seguidas con el puño derecho, saltando, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de pies paralelos hacia D.

ii Saltar y golpear a D dos veces seguidas con el puño izquierdo, saltando, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de pies paralelos hacia D.





b. Dos Puños

i Saltar y golpear a D, dos veces seguidas con los puños, saltando, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de pies paralelos hacia D.

ii Repetir i.

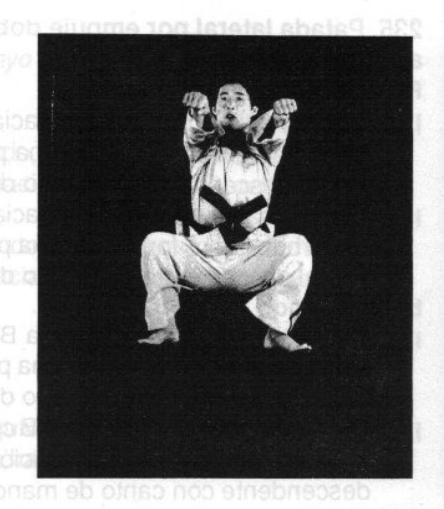
238. Patada circular doble saltando *(Twimyo I-Jung Dollyo Chagi).*
Posición preparatoria de pies paralelos.

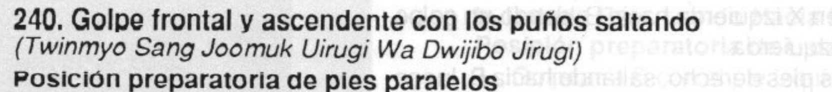
i Saltar y golpear a BD, dos veces consecutivas con el pie derecho, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de L izquierda hacia D realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

ii Saltar y golpear a AD, dos veces consecutivas con el pie izquierdo, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de L derecha hacia D realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

239. Doble golpe con los puños saltando
(Twimyo Sang Yomuk I-Jung Jirugi)
Posición preparatoria de pies paralelos

i Saltar y golpear a D, dos veces seguidas con los dos puños, el cuerpo en el aire, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de piés paralelos hacia D.
ii Repetir i.





240. Golpe frontal y ascendente con los puños saltando
(Twinmyo Sang Joomuk Uirugi Wa Dwijibo Jirugi)
Posición preparatoria de pies paralelos

i Saltar y golpear hacia adelante y en forma ascendente, sucesivamente con los dos puños, mientras el cuerpo está en el aire, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición con los pies juntos hacia D.
ii Repetir i.

241. Golpe lateral triple con el reverso del puño saltando
(Twimyo Dung Joomuk Samjung Yop Taerigi)
a. Golpe vertical

i Saltar y golpear a D, tres veces consecutivas con el reverso del puño izquierdo, mientras el cuerpo está en el aire, luego aterrizar en el mismo lugar, en posición de piés paralelos hacia B.
ii Repetir i.





242. Golpe en forma de U y patada saltando *(Twio Digutja Tirimyo Chagi)*
Pateando hacia A

i Correr y saltar para dar un golpe en U hacia D y una patada lateral hacia A con el pie derecho simultáneamente saltando, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de L izquierda hacia A.
ii Correr y saltar para dar un golpe en U hacia D y una patada lateral hacia A con el pie izquierdo simultáneamente saltando, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de L derecha hacia A.

243. Patada frontal triple saltando *(Twimyo Samjung Ap Chagi)*.
Posición preparatoria de pies paralelos

i Saltar y golpear hacia A, tres veces consecutivas, con el pie derecho o izquierdo, el cuerpo en el aire, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de pies paralelos hacia A.
ii Repetir i.

244. Golpe Consecutivo saltando *(Twimyo Yonsok Tearigi)*

a. Golpe Frontal y Lateral

Posición preparatoria de pies paralelos.

i Saltar para dar un golpe frontal a D, y golpear lateralmente hacia A sucesivamente con canto de mano derecha, mientras el cuerpo está en el aire, luego bajar en el mismo lugar, en una posición de pies paralelos hacia D.

ii Saltar para dar un golpe frontal a D, y golpear lateralmente hacia B sucesivamente con canto de mano izquierda, mientras el cuerpo está en el aire, luego bajar en el mismo lugar, en una posición de pies paralelos hacia D.

b. Golpe Horizontal y Frontal

Posición preparatoria de pies paralelos

i Saltar para dar un golpe horizontal hacia A, con otro golpe frontal hacia D sucesivamente con el reverso de puño derecho, mientras el cuerpo está en el aire, luego bajar en el mismo lugar conservando la misma posición hacia D.

ii Saltar para dar un golpe horizontal a B, con otro golpe frontal hacia B sucesivamente con el reverso de puño izquierdo, mientras el cuerpo está en el aire, luego bajar en el mismo lugar conservando la misma posición hacia B.

245. Golpes de puño combinados saltando *(Twimyo Honhap Hirugi)*

Golpe Frontal y Vertical

Posición preparatoria con pies juntos

i Saltar para dar un golpe a D con el puño derecho, luego con el izquierdo, seguido de un golpe vertical a D con doble falange del dedo medio de la mano sucesivamente, mientras el cuerpo está en el aire, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición de pies juntos hacia D.

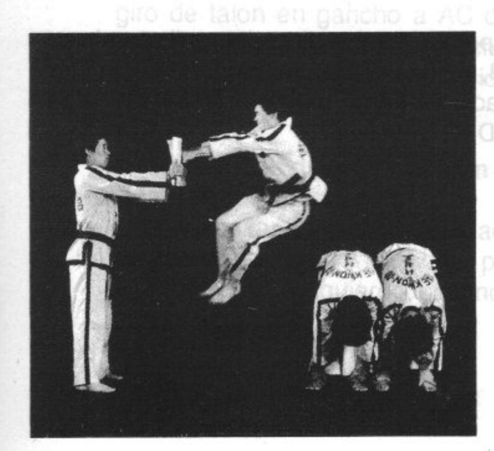
ii Saltar para dar un golpe a D con el puño izquierdo luego con el derecho, seguido de un golpe vertical a D con doble falange del dedo medio de la mano sucesivamente, mientras el cuerpo está en el aire, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición con pies juntos hacia D.

246. Patada por encima de obstáculos *(Twio Nomo Chagi)*

Posición preparatoria en L

i Correr y saltar para dar una patada lateral hacia A con el pie derecho saltando por encima de un obstáculo, luego bajar en A, en posición de L izquierda hacia A, realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.

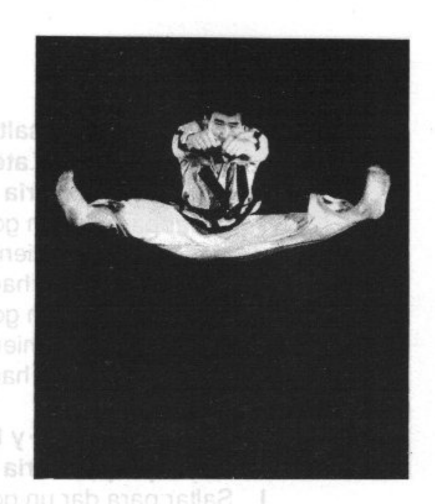
ii Correr y saltar para dar un patada lateral con el pie izquierdo saltando por encima de un obstáculo, luego bajar en B, en posición de L derecha hacia A, realizando un bloqueo en guardia con el antebrazo.



247. Golpe de puño por encima de obstáculos *(Twio Nomo Jirigi)*

Bloqueo en Guardia con el Antebrazo en Posición L Corta

i Correr y saltar para dar un golpe frontal hacia A con los dos puños, saltando por encima de un obstáculo, luego bajar en A, realizando un bloqueo por presión con los puños en forma X.



248. Golpe Trapezoidal-Patada y puño saltando
(Twio Jagad Jirumyo Chagi)

i Correr y saltar para dar un golpe vertical a D, con los dos puños y una patada con metatarso hacia afuera con los dos pies al mismo tiempo y saltando, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición preparatoria de jinete hacia D.

ii Repetir i.

249. Patada en Espiral saltando *(Twimyo Nasonsik Chagij).*

i Correr y saltar para dar una patada lateral a B con el pie derecho y una patada atrás a B, con el pie izquierdo, girando el cuerpo en el sentido contrario a las agujas del reloj, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición preparatoria de jinete hacia D.

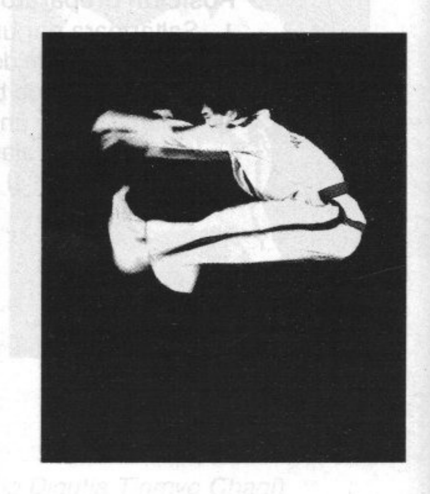
ii Correr y saltar para dar una patada lateral a B con el pie izquierdo y una patada atrás a B, con el pie derecho, girando el cuerpo en el sentido contrario a las agujas del reloj, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición preparatoria de jinete hacia C.

250. Golpe en Escuadra con patada y puño saltando
(Twio Sagak Jirumyo Chagi)

Posición preparatoria para caminar

i Correr y saltar para dar un golpe frontal hacia A, con los dos puños y un golpe frontal hacia A con los dos pies al mismo tiempo, saltando, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición jinete hacia A, realizando un bloqueo descendente con los puños en X.

ii Repetir i.





251. Patada Alta con los Dos Pies saltando
(Twimyo Sangbal Nopi Chagi)

Posición preparatoria en L.

i Correr y saltar para dar una patada alta con los dos pies, saltando, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición con los pies cruzados hacia D, realizando un bloqueo de control con los dos antebrazos rectos.

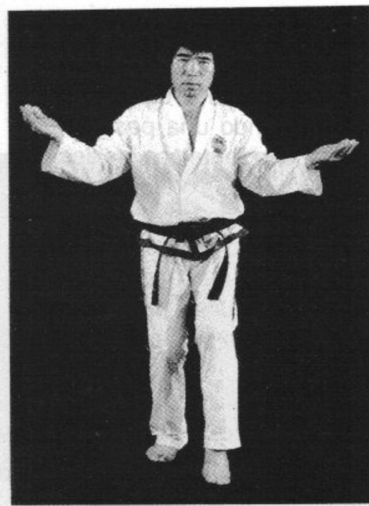
ii Repetir i.

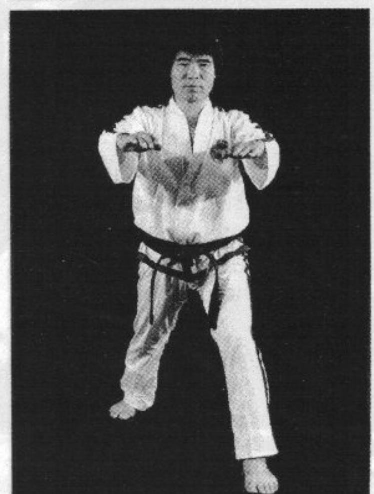
252. Patada en Tres Direcciones saltando *(Twimyo Sanbang Chagi).*
Patada en Dos Direcciones y patada circular
Posición preparatoria en L

i Correr y saltar para efectuar una patada en dos direcciones (Lateral y con metatarso hacia afuera) en A y B, y una patada circular, en D, con el pie derecho o izquierdo, saltando hacia D, luego bajar en D, formando una posición preparatoria en L hacia D.

ii Repetir i.

Al empezar el bloqueo, mantener las palmas hacia arriba.





253. Bloqueo Descendente con las Dos Palmas en Posición Para Caminar *(Gunnun So sang Sonbadak Naeryo Makgi).*

a. Con Paso Adelante en Posición Preparatoria Para Caminar Derecha.

i Desplazar el pie izquierdo a D, formando una posición para caminar izquierda hacia D, bloqueando, y dar un golpe recto con el pie derecho a D.

ii Bajar el pie derecho a D, formando una posición para caminar derecha hacia D, bloqueando, y dar un golpe recto con el pie izquierdo a D.

b. Con Paso Atrás.

i Desplazar el pie derecho a C formando una posición para caminar izquierda hacia D bloqueando, y dar un golpe recto con el pie izquierdo a C.

ii Bajar el pie izquierdo a C formando una posición para caminar derecha hacia D bloqueando, y dar un golpe recto con el pie derecho a C.

254. Bloqueo Descendente con los Dos Antebrazos en Posición de Jinete *(Annun So Sang Balmok Naeryo Makgi).*

a. Bloqueo con doble paso lateral hacia B
Posición preparatoria de pies paralelos

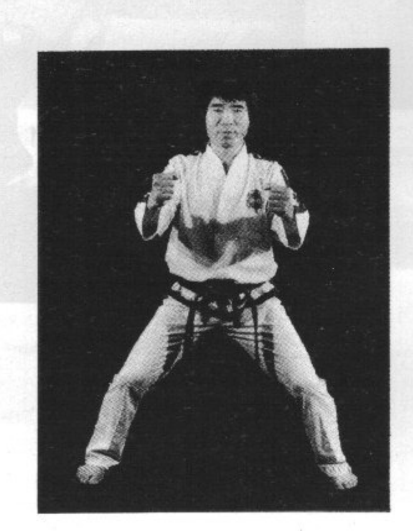
i Desplazar el pie izquierdo hacia B, en posición de jinete hacia D, bloqueando, luego cruzar el pie derecho por delante del izquierdo para formar una posición en X izquierda hacia D, realizando un bloqueo ascendente con las dos palmas.

ii Repetir i.

b. Bloqueo con doble paso lateral hacia A

i Cruzar el pie izquierdo por delante del derecho para formar una posición en X hacia D, realizando un bloqueo ascendente con las dos palmas, luego trasladar el pie derecho a D, formando una posición de jinete hacia D, bloqueando.

ii Repetir i.



Dos antebrazos

255. Patada saltando hacia 4 direcciones (Twimyo Sabang Chagi)

a. Patada hacia dos direcciones con giro de talón en gancho y patada circular

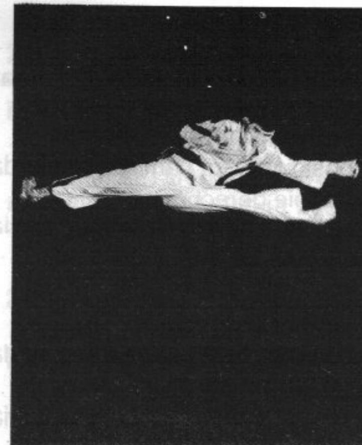
i Correr y saltar para dar una patada hacia dos direcciones hacia A y B, un giro de talón en gancho a AC ó BC, y una patada circular hacia D, sucesivamente con el pie derecho o izquierdo saltando hacia D, luego bajar en D, formando una posición de L hacia D.

ii Repetir i.

b. Patada hacia dos direcciones con patada lateral y circular
Posición preparatoria en L

i Correr y saltar para dar una patada hacia dos direcciones a A y B, una patada lateral hacia A o B con el pie y una patada circular a BD ó AD con el pie derecho ó izquierdo, saltando hacia D, luego bajar en D formando una posición de L hacia D

ii Repetir i.







256. Patada Combinada saltando Pie y Mano
(Twimyo Honap Chagi Wa Jirigi)

a. Patada Hacia Tres Direcciones y Golpe con los Dos Puños
Posición preparatoria para caminar

i Correr y saltar para dar una patada hacia dos direcciones a C y D, y una patada circular hacia A, con el pie derecho seguido de un golpe frontal a BD, con los dos puños sucesivamente, el cuerpo en el aire, luego bajar en el mismo lugar, formando una posición diagonal hacia AD, realizando un bloqueo ascendente con las dos palmas.

ii Correr y saltar para dar una patada hacia dos direcciones a C y D y una patada circular hacia B, con el pie izquierdo seguido de un golpe frontal a BD, con los dos puños sucesivamente, mientras el cuerpo está en el aire, luego parar en el mismo lugar, formando una posición diagonal hacia BD, realizando un bloqueo descendente con las dos palmas.

b. Patada Hacia Tres Direcciones y Golpe en U con los puños
Posición preparatoria en L

i Correr y saltar para dar una patada hacia dos direcciones A y B, y una patada lateral hacia A con el pie derecho seguido un golpe frontal en U y en seguida una patada a D, mientras el cuerpo está en el aire, luego bajar en el mismo lugar realizando una posición de jinete hacia D mientras ejecuta un golpe horizontal con el refuerzo de ambos puños

ii Correr y saltar para dar una patada hacia dos direcciones A y B, y una patada lateral hacia B con el pie izquierdo seguido un golpe frontal en U y en seguida una patada a D, mientras el cuerpo está en el aire, luego bajar en el mismo lugar, realizando una posición de jinete hacia D mientras ejecuta un golpe horizontal con el reverso de ambos puños.

Importante:

1 - El secreto para el correcto aprendizaje de los movimientos fundamentales con el menor esfuerzo en el menor tiempo, es entender el propósito y el concepto de cada movimiento claramente.

2 - Enfasis debe ponerse siempre en la repetición de cada movimiento fundamental para tender a la perfección.

3 - Taekwon-Do está compuesto de gran variedad de movimientos fundamentales, desafortunadamente, el tiempo y el espacio no permiten describirlos a todos en este libro. No obstánte los mas comunes y prácticos han sidos presentados.

4 - Para un perfomance mas eficiente de cada forma, es casi un mandato la necesaria práctica de los movimientos fundamentales, especialmente aquellos requeridos en particular en la forma.

5 - Es de máxima importancia mantener la correcta posición todo el tiempo durante el ejercicio.



FORMAS *(Tul)*

La ley antigua en Oriente era similar a la ley de Hamurabi, "ojo por ojo, diente por diente", y se aplicaba rigurosamente aunque acarreara la muerte.

En este tipo de medio ambiente, y con el sistema actual de lucha libre no sistematizado todavía, era imposible para el estudiante de artes marciales practicar o medir su maestría personal en cuanto al ataque o a la defensa contra adversarios móviles.

El progreso individual era seguramente bastante difícil hasta que un practicante imaginativo crearía los primeros tuls.

Los tuls son sucesiones de diversos movimientos fundamentales, la mayoría de los cuales representan técnicas de ataque o defensa, establecidos en secuencias fijas o lógicas.

El estudiante tiene que hacer frente, sistemáticamente, a varios adversarios imaginarios en condiciones diversas, utilizando todos los miembros de ataque o posiciones posibles y en cualquier dirección. La práctica de los tuls permite a los estudiantes ver una gran serie de movimientos fundamentales, para desarrollar técnicas de salto, mejorar la flexibilidad de los movimientos, dominar los giros del cuerpo, endurecer los músculos y controlar la respiración, desarrollar actitudes diversas y flexibles y mejorar el ritmo de los movimientos.

También le permiten a los estudiantes adquirir ciertas técnicas especiales que solo se pueden dominar con esos ejercicios fundamentales o saltos. En resúmen, un tul puede ser comparado con una unidad táctica o con una palabra si el movimiento fundamental sería el entrenamiento de un soldado solo o el alfabeto. El tul, pues, registrando cada movimiento, es una serie de lucha, potencia, proezas y belleza caracterizada.

Aunque la lucha permite más o menos indicar el nivel del progreso del estudiante, los tuls, por su parte, son un barómetro más crítico de la evolución técnica del individuo.

Es preciso se tenga en cuenta los puntos siguientes al realizar los tuls:

1. El tul tiene que empezar y terminar exactamente en el mismo lugar. Eso indica la precisión del practicante.
2. Se debe mantener una postura y enfrentamiento correcto todo el tiempo.
3. Poner los músculos en tensión o relajarse en cada caso según los movimientos en el momento crítico de cada movimiento.
4. Se realiza el ejercicio con un movimiento rítmico con ausencia de rigidez.
5. El movimiento se acelera o se aminora según las instrucciones de este libro.
6. Cada tul tiene que ser dominado completamente antes de pasar al siguiente.
7. El estudiante tiene que conocer el propósito de cada movimiento.
8. Los movimientos tienen que ser efectuados con realismo.
9. Tiene que distribuir de modo igualitario las técnicas de ataque o defensa entre los pies y manos derecha e izquierda.

Cada tul se realiza admitiendo que el estudiante hace frente a "D" (ver el diagrama de los tuls).
En el Taekwon-Do hay 24 tuls.

Razón explicativa del número 24:

La vida de un ser humano aproximadamente 100 años puede considerarse igual a un día, comparado con la eternidad.

Consecuentemente, nosotros, mortales, no somos nada más que simples viajeros que cruzan los años eternos de un neón en un día.

Esta claro que nadie puede vivir más que un tiempo determinado. Sin embargo, la mayoría de la gente se hace esclavo del materialismo como si fueran a vivir miles de años. Y otros se esfuerzan por dejar a las generaciones futuras, un legado espiritual, logrando la inmortalidad.

Evidentemente, el espíritu es perpetuo, lo material no. Así el legado que dejemos para el bienestar de la humanidad es, quizás, la cosa más importante de nuestra vida.

Aquí dejo el Taekwon-Do para la humanidad, como la huella del hombre del final del siglo XX.
Los 24 tuls representan 24 horas, un día, o toda mi vida.

INTERPRETACIONES DE LAS FORMAS (TULS)

El nombre del Tul, el número de movimientos, y el símbolo diagramático de cada tul simbolizan unos personajes heroicos de la historia de Corea o ejemplos que relatan acontecimientos históricos.

CHON-JI: Significa literalmente: "Cielo-Tierra". Se interpreta, en Oriente, como la creación del mundo o el comienzo de la Historia, es decir, corresponde al tul inicial realizado por el practicante. Este tul consiste en dos partes similares: Una representa el Cielo y la otra, la Tierra.

DAN-GUN: Proviene de un Santo llamado Dan-Gun, fundador legendario de Corea en el año 2333 A.C.

DO-SAN: Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Jo (1876-1938). Los 24 movimientos representan toda su vida, que dedicó al desarrollo de la educación en Corea y a su movimiento independentista.

WON-HYO: Era el monje célebre que introdujo el budismo en la dinastía Silla, en el año 686 AD.

YUL-GOK: Es el seudónimo del gran filósofo y erudito de Corea Yil (1536-1584) fué llamado el "Confucio de Korea". Los 38 movimientos de este tul se refieren a su lugar de nacimiento sobre el paralelo 38 y el diagrama (±) significa "erudito".

JOONG-GUN: Proviene del nombre del patriota Ahn Joon-Gun, quien asesinó a Hiro-Bumi Ito, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido por ser el hombre que desempeñó el papel principal en la fusión Corea-Japón. Los 32 movimientos del tul representan la edad de Mr. Ahn cuando fue ejecutado en la cárcel de Lui-Shung (1910).

TOY-GYE: Es el nombre de pluma del célebre eruditoYi Hwang (siglo 16) autoridad en tema del confucionismo. Los 37 movimientos del tul representan su lugar de nacimiento sobre el paralelo 37ª, el diagrama (±) significa "erudito".

HWA-RANG: Es el nombre del grupo de jóvenes, que tiene su origen en la dinastía Silla al principio de siglo 7ª. Los 29 movimientos se refieren a la 29º División de Infantería donde el Taekwon-Do se desarrolló y maduró.

CHOONG-MOO: Es el nombre dado al gran almirante Yi Soon-Sin de la dinastía Lee. Tuvo notoriedad por haber inventado el primer barco de guerra armado (Kobukson) en 1592, que fue, según se dice, el precursor de los submarinos modernos. La razón por la cual este tul termina con un ataque con la mano izquierda es que simbolizan su muerte lamentable, sin tener la oportunidad de demostrar su potencial por causa de su forzada restricción, debida a su lealtad al rey.

KWANG-GAE: Proviene del nombre del célebre Kwang Gae Toh-Wang, 19ª rey de la dinastía de Koguryo quien reconquistó todos los territorios perdidos, cuya mayoría estaba en Manchuria. El diagrama (±) representa la expansión y la conquista de las tierras perdidas. Los 39 movimientos se refieren a los primeros números del año 391 A.D., cuando subió al trono.

PO-EUN: Es el seudónimo de una persona leal, llamado Chong Mong-Chu (1400) era un poeta reconocido, cuyo poema "No serviré a un segundo dueño aunque me crucificaran centenares de veces", es conocido por todos los coreanos. También era un pionero en física. El diagrama (—) representa una lealtad inquebrantable al rey y al país hasta el fin de la Dinastía Koryo.

GE-BAEK: Proviene del nombre del gran general Ge-Baek, de la dinastía de Baek Je (660 A.D.). El diagrama (I) representa su estricta y severa disciplina militar.

EUI-AM: Es el seudónimo de Son Byong Hi, líder del movimiento independista Coreano del 1ª de marzo de 1919. Los 45 movimientos se refieren a la edad cuando cambió el nombre de Dong Hak (cultura oriental) por Chondo kyo (Religión de la Vía Celeste) en 1905. El diagrama (I) representa el espíritu indomable que demostró dedicándose a la prosperidad de la nación.

CHOONG-JANG: Es el seudónimo dado al General Kim Duk Ryang quien vivió durante la dinastía Lee en el siglo XIV. Este tul termina con un ataque con la mano izquierda para simbolizar la tragedia de su muerte en prisión al tener 27 años, antes de llegar a su plena madurez.

JUCHE: Es una idea filosófica según la cual el hombre es el dueño de todo y decide sobre todo. En otros términos, avanza la idea de que el hombre es el dueño del mundo y de su propio destino. Se dice que esta idea surgió en el monte Baedku que simboliza el espíritu del pueblo coreano. El diagrama (ㅛ) representa el monte Baedku.

SAM-IL: Evoca la fecha histórica del movimiento independista de Corea que empezó por todo el país al día 1 de marzo de 1919. Los 33 movimientos representan el número de los 33 patriotas que organizaron este movimiento.

YOO-SIN: Proviene del General Kim Yoo Sin, Comandante General durante la dinastía Silla. Los 68 movimientos evocan las dos últimas cifras del año 668 A.C., año de unificación de Corea. La postura preparatoria representa una espada desenvainada por la mano izquierda, simboliza el error de Yoo-Sin al seguir las órdenes del Rey y pelear con fuerzas extranjeras en contra de su propia nación.

CHOI-YONG: Representa el nombre del General Choi Yong, primer ministro y Comandante de las fuerzas armadas de la dinastía Koryo en el siglo XiV.
Choi Yong era muy respetado por su lealtad, su patriotismo y su humildad. Fue ejecutado por sus subordinados dirigidos por el General Yi Sung Gae, que llegó a ser el primer rey de la dinastía Lee.

YON-GAE: Proviene del nombre del famoso general de la dinastía de Koguryo Yon Gae Somoon. Los 49 movimientos se refieren a las dos últimas cifras del año 649 cuando obligó a la dinastía Tang a abandonar Corea, matando casi 300.000 chinos en Ansi Sung.

UL-JI: Proviene del nombre del General Ul-ji Moon Dok, que defendió Corea con valentía contra la invasión Tang con un ejército de casi un millón de soldados y dirigidos por Yang Je en el año 612 Ul Ji utiliza tácticas de disuasión y guerrilla, diezmando largamente las fuerzas enemigas. El diagrama (ㄱ) evoca su sobrenombre. Los 42 movimientos representan la edad del autor cuando creó este tul.

MOON-MOO: Honor por el 30ª rey de la dinastía Silla. Su cuerpo fue enterrado cerca de Dae Wang Am (Roca del Gran Rey). Según su voluntad, pusieron el cuerpo en el mar "donde mi alma defenderá para siempre mi país contra los japoneses". Se dice que Sok Gul Am (cueva) fue construido para guardar su tumba. El Sok Gul Am es un buen ejemplo de la cultura de la dinastía Silla.
Los 61 movimientos de este tul simbolizan las dos últimas cifras del año 661, cuando Moon-Moo subió al trono.

SO-SAN: Es el seudónimo del célebre monje Choi Hyongh Ung (1520-1604) durante la dinastía Lee. Los 72 movimientos se refieren a su edad cuando organizó un cuerpo de monjes soldados con la ayuda de Sa Myung Dang. Esos monjes soldados ayudaron a expulsar los piratas japoneses que controlaban la mayor parte de la península en 1592.

SE-JONG: Proviene del nombre del más grande de los reyes coreanos, Se Jong, quien inventó el alfabeto coreano en 1443, y quien era, también un meteorólogo famoso. El diagrama (王) significa "rey", mientras que los 24 movimientos se refieren a las 24 letras del alfabeto coreano.

TONG-IL: Denota la resolución de reunificar a Corea, dividida desde 1945. El diagrama (I) simboliza la homogeneidad de raza.

Cada tul tiene una relación estrecha con los ejercicios fundamentales. Por eso, los discípulos tienen que ejercitarse según la graduación siguiente para obtener un mejor resultado con el menor esfuerzo.

NOMBRE DEL TUL	RANGO	CINTURON
CHON-JI	9ª GUP	BLANCO/PUNTA AMARILLA
DAN-GUN	8ª GUP	AMARILLO
DO-SAN	7ª GUP	AMARILLO/PUNTA VERDE
WON-HYO	6ª GUP	VERDE
YUL-GOK	5ª GUP	VERDE/PUNTA AZUL
JOONG-GUN	4ª GUP	AZUL
TOI-GYE	3ª GUP	AZUL/PUNTA ROJA
HWA-RANG	2ª GUP	ROJO
CHOONG-MOO	1ª GUP	ROJO/PUNTA NEGRA
KWANG-GAE PO-EUN GE-BAEK	1ª DAN	NEGRO
EUI-AM CHOONG-JAN JUCHE	2ª DAN	NEGRO
SAM-IL YOO-SIN CHOI-YONG	3º DAN	NEGRO
YON-GAE UL-JI MOON-MOO	4ª DAN	NEGRO
SO-SAN SE-JONG	5ª DAN	NEGRO
TONG-IL	6ª DAN	NEGRO

INFORMACIONES GENERALES

El propósito de este volúmen es de enseñar a los estudiantes principiantes (del 10ª al 7ª gup) los modos de efectuar los tuls con una técnica eficaz y un sentimiento de realismo. El estudiante tiene que concentrar toda su atención sobre la ejecución correcta y la aplicación de cada movimiento antes de intentar practicarlo.

Está claro que el tul no puede realizarse correctamente sin un conocimiento suficiente de los movimientos fundamentales que incluye. El estudiante tendrá que referirse a las diversas secciones de este libro para una información detallada de cada movimiento. Se recomienda también la utilización de este libro en calidad de consulta para los que ya han superado estos niveles.

Las ilustraciones de las 24 formas contenidas en este libro parten de la hipótesis de que el estudiante está sobre la línea AB y mira hacia D.

PUÑO EN 4 DIRECCIONES
(Saju Jirugui)

C

A — B

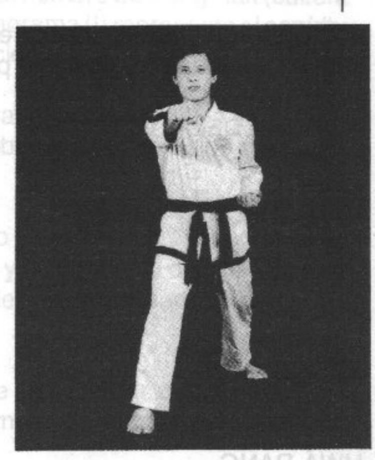
D

Posición Preparatoria de Pies Paralelos.

1. Desplazar el pie derecho a D, formando una posición para caminar derecha hacia D, dando un golpe medio a D con puño derecho.
2. Desplazar el pie derecho a A, formando una posición para caminar izquierda hacia B, realizando bloqueo bajo a B con el antebrazo izquierdo.
3. Desplazar el pie derecho a B, formando una posición para caminar derecha hacia B, dando un golpe medio a con el puño derecho.
4. Desplazar el pie derecho a D, formando una posición para caminar izquierda hacia C, realizando un bloqueo bajo a C con el antebrazo izquierdo.
5. Desplazar el pie derecho a C, formando una posición para caminar derecha hacia C, dando un golpe medio a C con el puño derecho.
6. Desplazar el pie derecho a B, formando una posición para caminar izquierda hacia A, realizando un bloqueo bajo a A con el antebrazo izquierdo.
7. Desplazar el pie derecho a A, formando una posición para caminar derecha hacia A, dando un golpe medio a A con puño derecho.

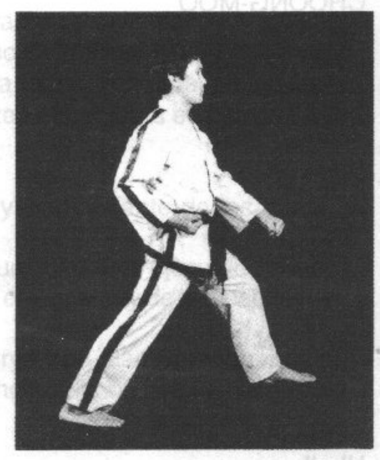
Final: Traer el pie derecho hacia la posición inicial.

1



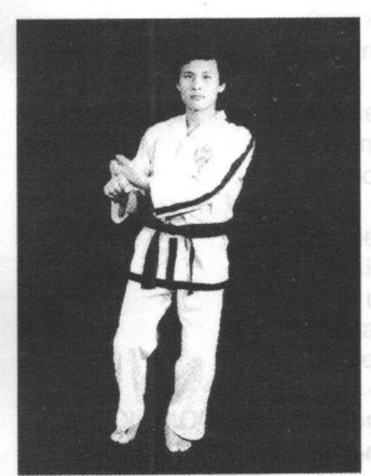


2

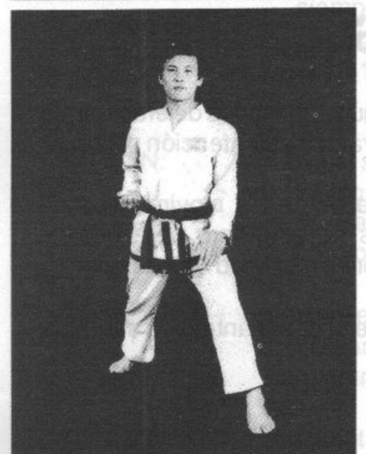




1



2



DEFENSA EN 4 DIRECCIONES
(Saju Makgui)

Posición Preparatoria de Pies Paralelos

1. Desplazar el pie derecho a C, formando una posición para caminar izquierda hacia D, realizando un bloqueo bajo hacia D con canto de mano izquierda.
2. Desplazar el pie derecho a D, formando una posición para caminar derecha hacia D, realizando una defensa media de lado hacia D con la parte interna del antebrazo derecho.
3. Desplazar el pie derecho hacia A, formando una posición para caminar izquierda hacia B, realizando un bloqueo bajo hacia B con canto de mano izquierda.
4. Desplazar el pie derecho a B, formando una posición para caminar derecha hacia B, realizando una defensa al medio de lado hacia B con la parte interna del antebrazo derecho.
5. Desplazar el pie derecho a D, formando una posición para caminar izquierda hacia C, realizando un bloqueo bajo hacia C con canto de mano izquierda.
6. Desplazar el pie derecho a C, formando una posición para caminar derecha hacia C, realizando una defensa al medio de lado hacia C con la parte interna del antebrazo derecho.
7. Desplazar el pie derecho a B, formando una posición para caminar izquierda hacia A, realizando un bloqueo bajo hacia A con canto de mano izquierda.
8. Desplazar el pie derecho a A, formando una posición para caminar derecha hacia A, realizando una defensa al medio de lado hacia A con la parte interna del antebrazo derecho.

Final: Traer el pie derecho hacia la posición inicial.

* Estos dos ejercicios se realizan en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido opuesto, alternativamente.

FORMA CHON-JI *(Chon-Ji Tul)*

Es practicado por los 9ª gup. y más avanzados.

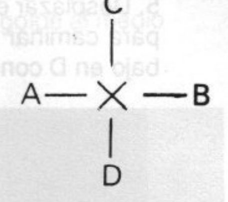
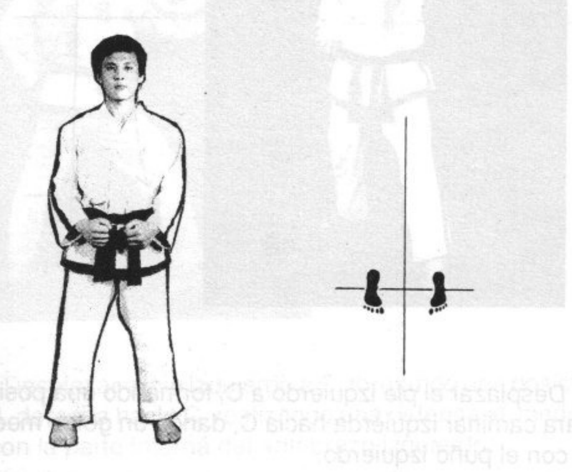
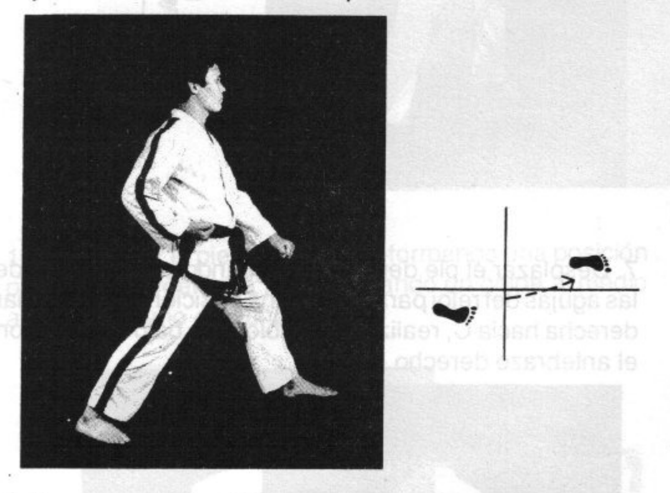


DIAGRAMA: +
MOVIMIENTOS: 19
POSICION PREPARATORIA: DE PIES PARALELOS

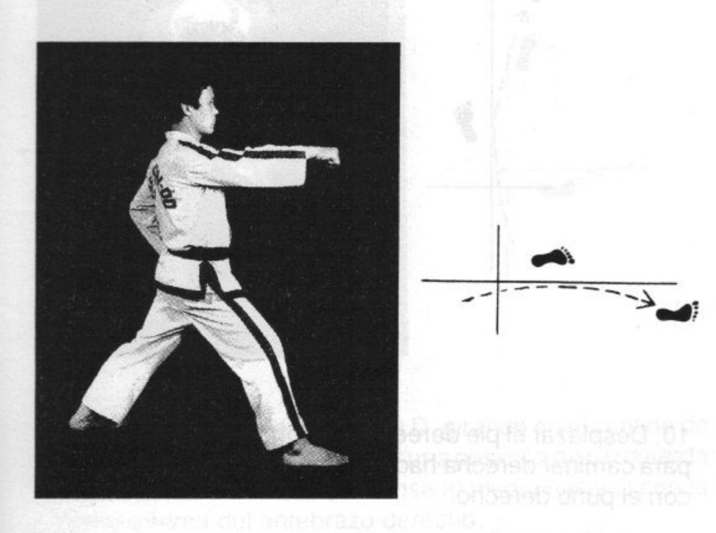
Posición Preparatoria *(Junbi Jase)*



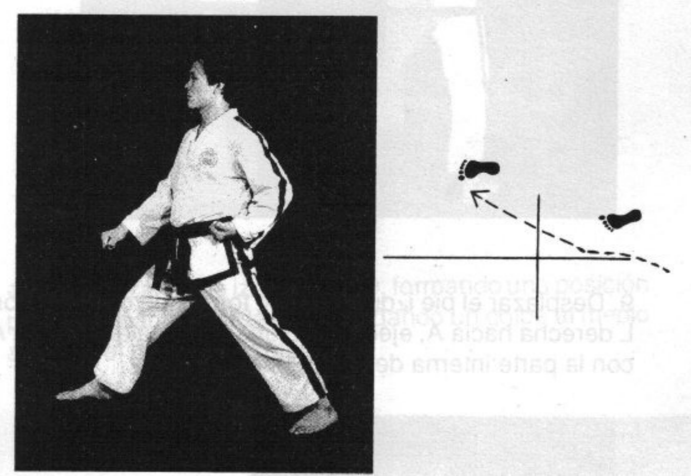
1. Desplazar el pie izquierdo a B, formando una posición para caminar izquierda hacia B, realizando un bloqueo bajo en B con el antebrazo izquierdo.

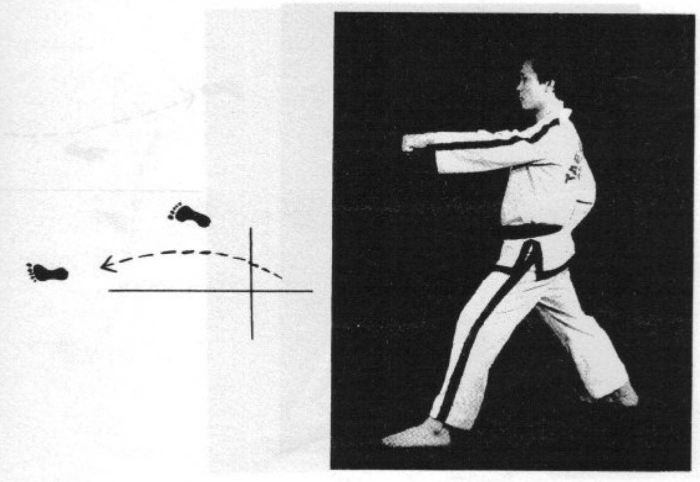


2. Desplazar el pie derecho a B, formando una posición para caminar derecha hacia B, dando un golpe medio a B con el puño derecho.



3. Desplazar el pie derecho a A, girando en el sentido de las agujas del reloj para formar una posición para caminar derecha hacia A, realizando un bloqueo bajo hacia A con el antebrazo derecho.





4. Desplazar el pie izquierdo hacia A, formando una posición para caminar izquierda hacia A, dando un golpe medio hacia A con el puño izquierdo.